اسرار آمیز ترین و شنیدنی‌ترین

مطالب در مورد مرگ از زبان یک **قدیس روشن بی**

اسرار مرگ



سوامی‌موکتاناندا

دکتر شیرین نبوی نژاد

بسم الله الرحمن الرحيم

این کتاب ترجمه‌ای است از کتاب:

DOES DEATH REALLY EXIST?

BY: Swami Muktananda

Translated in Persian by:
Dr. Shirin Nabavinejad

اسرار مرگ

مؤلف: اسوامی موکتاناندا
مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد

نشر عشق

موکتاناندا، سوامی، ۱۹۰۸ -
Muktananda, Swami
اسرار مرگ/ مولف سوامی موکتاناندا؛ مترجم شیرین نبوی نژاد.— تهران: عشق، ۱۳۷۹.
۸٤ ص.
ISBN 964-92258-4-6:
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Does deuth really exist?.
۱.مرگ -- جنبه‌های مذهبی -- هندوئیسم. ۲.هندوئیسم -- عقاید. الف.نبوی نژاد، شیرین، ۱۳۳۹ - ، مترجم. ب.عنوان.
۱۵الف۸م/۱۲۱٤/۷۲/BL ۲۹٤/۵۲۳
کتابخانه‌ملی‌ایران ۱۳۷۹ ۰۸-۲۸۳۰۸م

نشر عشق:
تهران- صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۶۷۵
تلفن: ۲۲۲۳۷۶۲۳ تله فاکس ۲۲۲۳۷۶۲۲

- نام کتاب: اسرار مرگ
- مؤلف: سوامی موکتاناندا
- مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد
- ناشر: نشر عشق
- حروفچین: علی‌رضا خاموشی
- نوبت چاپ: بهار ۱۳۸۰
- تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
- چاپ: اوّل
- طرح روی جلد: نشر عشق

شابک: ۶-۴-۹۲۲۵۸-۹۶۴
ISBN: 964-92258-4-6

تقدیم به همهٔ انسان‌های مقدّسی که با رشد آگاهیِ
خود، به شکار مرگ می‌روند و دروازه‌های جاودانگی را به
روی خود می‌گشایند.

دکتر شیرین نبوی نژاد

به روز مرگ چو تابوت من روان باشد
گمان مبر که مرا درد این جهان باشد
برای من مگری و مگو دریغ دریغ
به دوغ دیو درافتی دریغ آن باشد
جنازه‌ام چو بینی مگو فراق فراق
مرا وصال و ملاقات آن زمان باشد
مرا به گور سپاری مگو وداع وداع
که گور پردهٔ جمعیت جنان باشد
فرو شدن چو بدیدی برآمدن بنگر
غروب شمس و قمر را چرا زبان باشد
ترا غروب نماید ولی شروق بود
لحد چو حبس نماید خلاص جان باشد
کدام دانه فرو رفت در زمین که نرست
چرا به دانهٔ انسانت این گمان باشد
کدام دلو فرو رفت و پُر برون نامد
ز چاه یوسف جان را چرا فغان باشد
دهان چو بستی از این سوی آن طرف بگشا
که های هوی تو در جو لامکان باشد

«کلیات شمس تبریزی»

فهرست مطالب

مقدمهٔ ناشر

«آیا مرگ حقیقت دارد؟» یکی از سخنرانی‌های بسیار معروف سوامی موکتاناندا می‌باشد که در کتابی به زبان انگلیسی گردآوری شده است. این کتاب تحت عنوان ***«اسرار مرگ»*** توسط مترجم توانا، متعهد و آگاه، سرکار خانم دکتر شیرین نبوی نژاد که خود از جرّاحان زبردست دندانپزشکی، متخصص طب سوزنی و استاد یوگا نیز می‌باشند به فارسی روان برگردانده شده است. قلم شیوا و سادهٔ ایشان، متن مشکل این کتاب را برای همهٔ قشرهای مردم به ویژه تشنگان راه معنویت قابل درک و فهم می‌نماید. جاذبهٔ سخنان بابا موکتاناندا این قدیس موّحد و الهی که در بسیاری از موارد سخنانش منطبق با آیات کتاب آسمانی ما قرآن مجید است و تبحّر و مهارت مترجم هر خواننده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مطمئن هستم کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، اگر در کانال نور حرکت می‌کنند و از مؤمنین و دوستان واقعی خداوند هستند، راضی و خرسند با قلبی سرشار از عشق و عزمی استوار حرکت خود را به سمت رهایی و آزادی از قید و بند نفس ادامه می‌دهند و کسانی که خدای ناکرده در کانال ظلمت و تاریکی ره می‌سپارند ولی بنا به قول قرآن مجید به نفس خود بصیرت دارند، بعد از مطالعهٔ ترجمهٔ کتاب به فکر فرو می‌روند و با تلاش فراوان سعی می‌کنند تار و پود روح خود را از اسارتِ نفس رها کنند و با یک چرخش سریع خود را به کانال نور و روشنایی انتقال دهند و با رشدِ آگاهی خود و نزدیک شدن به آستانِ مقدّس خداوند از هراسِ از مرگ رها شده و به شکار مرگ روند.

برایتان آرزوی زندگی نورانی و پرثمری را دارم

نشر عشق

آدرس: تهران، صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۶۷۵
تلفن: ۴۴۳۷۶۴۳- ۴۴۳۷۶۴۴ تلفاکس: ۴۴۳۷۶۴۴

مقدمهٔ مترجم

روزی که کتاب ارزشمند «اسرار مرگ» را به زبان انگلیسی مطالعه می‌کردم، به قدری شیفتهٔ مطالب ژرف و پرجاذبهٔ آن شدم که تا آخر آن را با عشق و علاقهٔ فراوان در همان وهلهٔ اول خواندم.

سخنان نورانی و پرانرژی و مطالب جدید و شگفت‌انگیزی که سوامی موکتاناندا در رابطه با مرگ مطرح کرده است هر خواننده‌ای را به فکر فرو می‌برد و متحوّل می‌کند.

به راستی در مطالعهٔ این کتابِ پرمحتوا، قدرتِ شاکتی‌پاتِ (انرژی الهی) بابا را عملاً و با تمام وجود درک خواهید کرد.

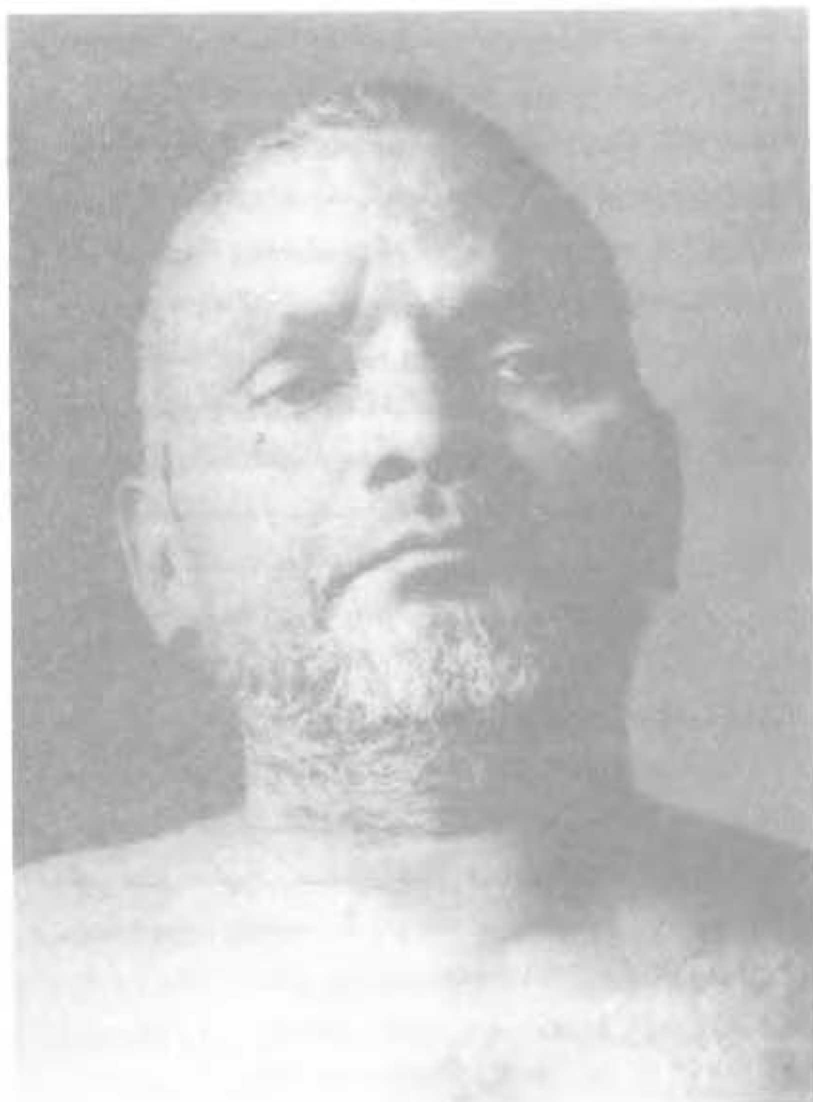
قصد داشتم مطالب برگزیدهٔ کتاب اسرار مرگ را در دفترچه‌ای برای خود یادداشت کنم ولی جذّابیت مطالب به حدّی بود که تا آخر کتاب را ترجمه کردم و ترجمهٔ آن را به شما تقدیم می‌کنم.

در برگردان کتاب، بیشترین سعی خود را بکار برده‌ام تا از واژه‌های سادهٔ فارسی استفاده کنم. برای درک بیشتر کتاب بهتر است به هر واژهٔ ناآشنای سانسکریت که برخوردید برای دستیابی به معنی آن به مبحث انتهایی کتاب یعنی واژه‌نامه سری بزنید و سپس مطالعهٔ کتاب را ادامه دهید.

در صورت تمایل نظرات خود را به آدرس:

نشر عشق - تهران، صندوق پستی شمارهٔ ۱۱۳۶۵/۶۷۵ ارسال فرمایید.

دکتر شیرین نبوی نژاد



BHAGAWAN NITYANANDA

سوامی موکتاناندا و شجرهٔ استادان سیدایوگا[۱]

سوامی موکتاناندا پاراماهامسا[۲] در سال ۱۹۰۸ میلادی در یک خانواده مرفه و ثروتمند، در نزدیکی شهر منگلور[۳] به دنیا آمد. در سن ۱۵ سالگی، برای اولین بار، باگاوان‌نیتی آناندا[۴] را که بعداً استاد معنوی او شد، ملاقات کرد.

این آشنایی در همان زمان باعث اولین جرقهٔ تحوّل روحی در او گردید. چندی بعد، تصمیم گرفت برای درک خداوند، خانه و کاشانهٔ خود را ترک کند و سفری طولانی را شروع کند.

در این مهاجرت که **بیست و پنج سال** به طول انجامید، او **سه بار** طول و عرض **هند** را طی کرد!

در این سفر، اولین استاد معنوی خود، سوامی سیدارودا[۵] که یکی از معروف‌ترین فرزانگان آن زمان بود را ملاقات کرد.

آشرام[۶] سیدارودا در دویست مایلی خانهٔ پدریِ موکتاناندا، در هابلی[۷] قرار داشت. در این محل بود که وی به فرا گرفتن ودانتا[۸] پرداخت، عهد تجرد بست و لقب «موکتاناندا»[۹] به معنی «آزاد کنندهٔ سرور» به او داده شد.

۱- Siddha Yoga. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Paramahamsa
۳- Mangalore
۴- Bagawan Nityananda. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۵- Siddharudha Swami. برای کسب اطلاعات بیشر به کتاب تجلّی آگاهی مراجعه فرمایید.
۶- Ashram. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۷- Hubli
۸- Vedanta
۹- Muktananda

زمانی که سیدارودا در سال ۱۹۲۹ میلادی، به لقای خداوند شتافت، موکتاناندا از آشرامی به آشرام دیگر رفت.

در این میان وی با ***شصت استاد معنوی***، ملاقات کرد تا شاید یکی از آنها بتواند او را به درک و تجربهٔ عملی خداوند برساند. در این گردشِ آشرام به آشرام، هیجده سال از عمر خود را سپری کرد. در طول این زمان، موکتاناندا با فراگرفتن کتب معنوی و مقدسِ معروف، به مقام استادی رسید و مهارت‌های عملی زیادی کسب کرد. از هاتایوگا(۱) گرفته تا پخت و پز و آیوروِدا(۲)... با این وجود هنوز به دنبال گمشدهٔ خود می‌گشت زیرا هیچ یک از این فعالیت‌ها او را راضی نمی‌کرد.

عاقبت یکی از خردمندان مقدّس به نام سوامی زیپروآنا(۳) در ملاقاتی که موکتاناندا با او داشت، او را به سوی باگاوان‌نیتی آناندا هدایت کرد. باگاوان‌نیتی آناندا، همان انسان بزرگواری بود که موکتاناندا در سن پانزده سالگی برای اولین بار با او آشنا شده بود. باگاوان در روستای کوچکی به نام گانشپوری(۴)، در پنجاه مایلی شمال بمبئی(۵) زندگی می‌کرد. در این دیدار، موکتاناندا، باگاوان را مراد و مقتدای خود حس کرد. بعدها، بابا موکتاناندا اعلام کرد که با یافتن باگاوان‌نیتی آناندا برای همیشه دوران سرگردانی او سپری شده بود.

۱- Hatha yoga تمرینات بدنی یوگا

۲- Ayur Veda

۳- Swami Zipruanna، برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب تجلّی آگاهی مراجعه فرمایید.

۴- Ganeshpuri

۵- Bombay



SWAMI MUKTANANDA

موکتاناندا، از باگاوان، شاکتی‌پات[1] دریافت کرد. شاکتی‌پات یعنی انرژی مقدّس استاد معنویِ سیدا که می‌تواند انرژی معنوی خفته را در یک نفر بیدار کند. این انرژی به نام «کندالینی»[2] نیز معروف است. این همان انرژی است که به صورت بالقوّه در همهٔ انسان‌ها وجود دارد و زمانی که فعّال و بیدار شود، فرد را قادر می‌سازد تا لطیف‌ترین تجربیات درونی را دریافت کند.

بعد از این دیدار، سوامی موکتاناندا به عنوان یک مرید، خود را در راه معنویی که باگاوان‌نیتی آناندا آن را ترسیم کرده بود قرار داد. از این تاریخ به مدت ۹ سال سوامی موکتاناندا از فیض گورویِ[3] خود بهره‌مند شد، تغییرات زیادی در درون وی رخ داد، از همهٔ ناخالصی‌ها پاک شد و در انتها به مقامِ رفیعِ قرب خداوند رسید.

در سال ۱۹۵۶ میلادی، باگاوان‌نیتی آناندا اعلام کرد که سیر و سلوک و مسافرت درونی مریدش، سوامی موکتاناندا به پایان رسیده است و وی به درجهٔ آزادی و رهایی نائل آمده است.

لازم به ذکر است که موکتاناندا حتی بعد از این که به روشن‌بینی رسید، هم‌چنان در مقام یک مرید، نزدیک استاد خود در گانشپوری زندگی آرامی داشت. باگاوان‌نیتی آناندا، سوامی موکتاناندا را در آشرام کوچکی نزدیک محل زندگی خود سکنیٰ داد.

مرید و مراد، مدت پنج سال در یک مایلی هم زندگی می‌کردند. در سال ۱۹۶۱ میلادی، قبل از این که باگاوان‌نیتی آناندا، بدن فیزیکی خود را ترک کند، تمام نیروی معنوی خود را به سوامی موکتاناندا

۱- Shaktipat، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Kundalini، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۳- Guru: استاد معنوی (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید)



SWAMI CHIDVILASANANDA

انتقال داد و او را به عنوان جانشین خود برگزید.

در دهه‌های بعد، بابا موکتاناندا، سفرهای خود را به خارج از هند، در سرتاسر دنیا شروع کرد. وی در آن کشورها، انرژی معنوی خود یا شاکی‌پات را به مشتاقانِ حرکت در راه نورانیِ معنویت عطا کرد. سوامی موکتاناندا، بدون منّت، فیض دریافتی از گوروی خود که «راه باشکوه سیدایوگا» می‌خواند را به تعداد بی‌شماری از مردم دنیا هدیه داد. سوامی، این راه را، راهی پرشکوه، پهناور و قابل دسترس برای حرکت به سوی خداوند معرفی کرد.

مردم که هرگز قبل از آشنایی با بابا از مراقبه در حضور موکتاناندا تجربه‌ای نداشتند، آرامش ژرفِ درونی را با تمام روح و جسم خود حس کردند و زندگی آنها معنی و مفهوم تازه‌ای پیدا کرد.

موکتاناندا، برنامه‌های آشنایی با شاکی‌پات را به گروه وسیعی از مردم که تشنهٔ تغییراتِ عمیق درونی بودند، معرفی کرد.

بعد از این که بابا، در دنیا سرشناس و معروف شد، آشرام او، گورودِوْ سیداپت[1] اماکنی برای استقرار جویندگان و بازدیدکنندگان فراهم کرد. همچنین او چند آشرام دیگر و صدها مرکز سیدایوگا در اقصیٰ نقاط دنیا دایر کرد.

سوامی موکتاناندا، در سال ۱۹۸۲ میلادی، قبل از این که روح مطهرش به ملکوت اعلا پرواز کند، سوامی چیدویلاس آناندا[2] را به عنوان جانشین خود معرفی کرد. سوامی چیدویلاس آناندا از دوران کودکی مرید سوامی موکتاناندا بود و در سفرهای خارجیْ تا سال ۱۹۷۳ میلادی در محضر استاد بود.

وی آثار بابا و سخنرانی‌های او را به انگلیسی ترجمه می‌کرد و

۱- Gurudev Siddha Peeth

۲- Swami chidvilasananda: به معنی شهدِ تجلّیِ آگاهی است.

بسیاری از ملاقات‌های بابا با هوادارانش را برنامه‌ریزی می‌نمود. سوامی چیدویلاس آناندا، پویندگی معنویت را از دوران کودکی آغاز کرد و با عشق و شور فراوان این راه نورانی را طی کرد و سپس در بین هوادارانِ بابا سرمشق و الگویِ بارزی شد. او به صورت موشکافانه‌ای زیر ذرّه‌بین هدایتِ گوروی خود، بابا موکتاناندا قرار داشت زیرا سوامی قصد داشت او را به عنوان جانشین خود معرفی کند.

در ماه مه سال ۱۹۸۲ میلادی، سوامی چیدویلاس آناندا عهد تجرّد[۱] بست و بعد از آن ماه، بابا تمام نیرو و قدرت معنویِ شجرهٔ سیدایوگا راکه زمانی باگاوان‌نیتی آناندا به خودش انتقال داده بود را به سوامی چیدویلاس آناندا منتقل کرد. از آن زمان تاکنون وی که به نام گورومایی[۲] شناخته می‌شود آموزش‌ها و تعالیم سیدایوگا و نیز شاکی‌پاتِ خود را به تعداد زیادی از مشتاقان این راه تقدیم داشته است.

گورومایی مریدان خود را دعوت به شنیدن پیام بابا موکتاناندا می‌کند:

"روی گوهر پاک آسمانی وجود خود مراقبه کنید.
به خودِ واقعیِ خویش افتخار کنید.
خودِ واقعیِ خویش را در درونِ خود ستایش کنید.
خودِ واقعیِ خویش را درک کنید.
خداوند در درون شما با هویتِ خودِ واقعیِ شما حضور دارد."

۱- Vow of sannyasa
۲- Gurumayi: به معنی غرق در گورو است.

باگاواد گیتا[۱] در مورد مرگ چنین می‌گوید:

«زمانی که لباس انسان کهنه و مندرس می‌شود، آن را از تن بیرون می‌آورد و لباس جدیدی می‌پوشد.

نسبت بدن به روح نیز مانند تن‌پوش است به تن. به همین ترتیب زمانی که بدنِ انسان فرسوده شد، روح، بدن را ترک می‌گوید، سِیر جدیدی را شروع و راه نوینی را تجربه می‌کند.

پس اگر باور کنید که مرگِ بدن، پایانِ پایان‌ها نیست، ترس از مرگ بی‌معنا می‌شود. و به این ترتیب ناله و مویه سر دادن در برابر مرگ کاری عبث و بیهوده است.»

"از دریچهٔ دیدِ یک انسان خردمند، مرگ زیباست
و تنها زمانی که فردی فاقد دانش و خِرَدِ واقعی است
از مرگ می‌هراسد."

۱- Bhagavad Gita: باگاواد گیتا از کتب مقدّس دنیا می‌باشد. (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید)

پیش‌گفتار

باعث افتخار است که فرصتی دست داد تا بتوانم سخنرانی یکی از سیداهای[1] بزرگ عالم را منعکس کنم. این سیدای بزرگ در سخنرانی خود توانست، ترس از مرگ را برای بسیاری از مردم دنیا پایان دهد.

کتابی که شما اکنون در دست دارید یک کتاب کلاسیک یا درسی نیست که افکار و تصورات انسانی را در رابطه با مرگ بیان کند، **بلکه *محتویات کتاب حاضر، تجربیات انسان مقدّسی است که در زمان حیات و در حال مراقبه به فراسوی مرزهای مرگ سفرکرده است و از اسرار مرگ آگاهی یافته است.***

در کتابِ اسرار مرگ، سوامی موکتاناندا[2] در مردم، این باور را ایجاد می‌کند که زندگیِ انسانی موهبتی بزرگ از جانب پروردگار است و ضرورت دارد که انسان مسیری درخشان، روشن و نورانی برای زندگی خود انتخاب کند. به عقیدهٔ موکتاناندا کسی که افکار، گفتار و اعمال نیکو و حسنه داشته باشد مرگ خوبی نیز خواهد داشت.

این نفسِ انسان است که **دید** او را نسبت به خویشتنش، بدنش، خانواده‌اش، متعلّقاتش و شرایط زندگی‌اش محدود و تنگ می‌کند. این محدودّیتِ نگرش، در رابطه با شناختِ خودِ واقعی، موجب بروز هراس از مرگ می‌گردد. همین محدودّیتِ دیدگاه، در رابطه با از دست دادن جسم و پایان عمر، هراسی در دلش به وجود می‌آورد و او را وامی‌دارد تا در حفظ اعضای بدن و حراست از ثروتش جِدّیت بیشتری از خود نشان دهد، گرچه در باورهای ذهنی و قلبی‌اش فرار از

۱- Siddha: برای آگاهی بیشتر از معنی سانسکریت به واژه‌نامه انتهای کتاب مراجعه فرمایید.

۲- Swami Muktananda

مرگ را ناممکن و حتی مرگ را قریب‌الوقوع تلقی کند.

برای فائق آمدن بر ترس از مرگ، انسان باید درک کند که تمام هستی و زندگیِ وی وابسته به کالبد فیزیکی‌اش نمی‌باشد. حتی بعد از این که شخص، بدن فیزیکی خود را ترک گفت، زندگی او ادامه می‌یابد زیرا انسان دارای روح جاودانه و ابدی است و لازم است که انسان این روح یا گوهر پاک آسمانی وجودِ خود را توسط انجام مراقبه[۱] و عبادت کشف کند.

در همهٔ موجودات از جمله بشر، ترکِ بدنِ فیزیکی، امری اجتناب ناپذیر و حتمی است.

در کتاب ماهابهاراتا[۲] در فصل موکشادارما[۳] شرحی به این مضمون در مورد مرگ وجود دارد:

> "مرگ قسمتی از واقعیت این جهان است و زوالِ بدن فیزیکی، یکی از پیامدهای این واقعیت انکار ناپذیر می‌باشد."

در همین فصلِ کتابِ ماهابهاراتا، "یودهیشتیرا"[۴]، از "بیشما"[۵] می‌پرسد:

"بیشما، مرگ چیست؟
فلسفهٔ وجودی آن کدام است؟

۱- Meditation
۲- Mahabharata، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۳- Mokshadarma
۴- Yudhishthira
۵- Bhishma

و چرا آفریدگار می‌خواهد شاهد از بین رفتن انسان‌ها باشد؟"

بیشما چنین پاسخ می‌دهد:

"خداوند انسان را خلق می‌کند و این کار را ادامه می‌دهد، انسان‌ها نیز تولید مثل می‌کنند، رشد می‌کنند و سپس پیر و پیرتر می‌شوند. در این حال تعدادِ آنها به حدی افزایش می‌یابد که جایی برای انسان‌های دیگر باقی نمی‌ماند. خداوند برای این سیلِ جمعیّت چاره‌اندیشی می‌کند. باید راه حلّی وجود داشته باشد، اما چه راه حلّی؟

این منطقی نیست که همهٔ انسان‌ها از بین بروند یا یک تعداد از آنها به زندگی ادامه دهند و تعدادی از این جهان بروند.

در نهایت آفریدگار به الههٔ مرگ مریتیو[۱] دستور می‌دهد، مأموریت متعادل کردن جمعیت در کرهٔ زمین را به عهده بگیرد.

مریتیو می‌گوید قادر نیست جانِ تعدادی از انسان‌ها را بدون حساب و کتاب بگیرد و از این کار احساس گناه می‌کند.

از این رو آفریدگار برای هر فردی در کرهٔ زمین طول عمری را در نظر می‌گیرد و فرصتی برای رشد و کمال به او می‌دهد و به مریتیو می‌گوید: تو مسئول نظم بخشیدن به تعادل جمعیت و گرفتن جان افرادی هستی که فرصت زندگی آنها در کرهٔ زمین به سر آمده است و لذا گناهی برای تو در اجرای این وظیفه متصوّر نمی‌باشد.

به این ترتیب این امرِ روشنی است که مرگ نه تنها رویدادی حساب شده و دقیق برای هر انسان است بلکه این قسمتی از طرحِ حفظ و بقایِ همهٔ موجودات و نیز خودِ کرهٔ زمین می‌باشد. نباید مرگ به عنوان یک مجازات و تنبیه در نظر گرفته شود، بلکه باید آن را یک پدیدهٔ طبیعی و برحق، تلقی نمود.

۱- Mrityu

زمانی که گیاهی پژمرده و خشک می‌شود یا یک خزنده و یا جانوری می‌میرد، جایی برای گریستن و نگرانی در کار نیست بلکه باید این مرگ را در راستای رشد و تکامل هستی تفسیر کرد. همچنین زمانی که انسانی بدن خود را ترک می‌گوید، در واقع زندگی جدیدی را آغاز می‌کند."[۱]

داستان دیگری در موکشادارمای ماهابهاراتا وجود دارد که به مرگ نورانیّتِ بیشتری می‌دهد.

در این کتاب آمده است که:

"انسان پرهیزگار و باتقوایی وجود داشت به نام کوشی‌کا[۲] که بدون هیچ توقع و چشم‌داشتی مراقبه می‌کرد. زمانی که الهه ساویتری[۳] در برابر او ظاهر می‌شود و از او می‌خواهد که آخرین آرزوی خود را بیان کند، کوشی‌کا می‌گوید مایل است که مراقبه‌های بیشتری انجام دهد.

و به این ترتیب به کوشی‌کا برای مدت صد سال دیگر فرصت داده شد تا به مراقبه بپردازد.

بعد از سپری شدن این زمان، خداوند، کالا[۴]، مریتیو و یاما[۵] را

۱- چون بریده گشت حلق رزق‌خوار / یرزقون فرحین شد خوش‌گوار
حلق حیوان چون بریده شد به عدل / حلق انسان رست و افزایید فضل
حلق انسان چون ببرد هین ببین / تا چه زاید کُن قیاس آن به این
حلق ثالث زاید و تیمار او / شربت حق باشد و انوار او
حلقِ ببریده خورد شربت ولی / حلق از لا رسته مرده در بلی
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

۲- Kaushika
۳- Savitri goddess
۴- Kala

برای انجام وظیفه به سراغ کوشی‌کا می‌فرستد.

اینها سه جلوهٔ فرشتهٔ مرگ می‌باشند. **کالا**، طول دورهٔ زندگی را برای انسان‌ها تعیین می‌کند، **مریتیو**، به هر انسان انرژی عطا می‌کند تا زندگی خود را ادامه دهد و **یاما**، اعمال نیک و بدی است که هر انسان در طول زندگی‌اش به دوش می‌کشد.

این سه جلوهٔ فرشتهٔ مرگ، از طرف خداوند تعیین شده‌اند تا با هماهنگی، کار خود را انجام دهند و به انسان‌ها اجازهٔ بهره بردن از موهبت‌های خدادادی را در طول زندگی‌شان بدهند. شخصی که از انرژی‌های خود بدون وقفه استفاده کند و یا آنها را هدر دهد، دچار مرگِ زودرس می‌شود.

کوشی‌کا انرژی‌های خود را هدر نداده بود ولی بالاخره فرصت او برای حفظ بدن فیزیکی‌اش به سر آمده بود.

زمانی که سرنوشتِ مرگ او را رقم زدند و فرشتهٔ مرگ به دستور خداوند درصدد گرفتن جان او برآمد، کوشی‌کا از این امر سرپیچی کرد زیرا مایل بود به مراقبه‌های خود باز هم ادامه دهد ولی عاقبت متقاعد شد که باید بدن خود را ترک کند و در عالم دیگری مراقبه‌هایش را ادامه دهد."

این داستان نشان می‌دهد که چگونه یک انسان وارسته در حال مراقبه و عبادت بر مرگ غلبه می‌کند. غلبه بر مرگ به معنی حفظ تن یا ترک نکردن بدن فیزیکی نمی‌باشد بلکه غلبه بر مرگ به این معنی است که شخص بدون هیچ هراسی بدنش را رها کند. باید گفت مرگ تنها یک واقعهٔ فیزیکی نیست بلکه یک رخداد معنوی و اخلاقی نیز می‌باشد.

واقعیتِ مرگ در کتاب *"اسرار مرگ"* مطرح شده است. زمانی که

۵- Yama

سوامی موکتاناندا تجربیات خود را در رابطه با گرفتن شاکتی‌پات[۱] از استادش، باگاوان نیتی‌آناندا[۲] و هم‌چنین تجربیات شخصی خود را در فراسوی مرزهای مرگ بیان می‌کند، به قلمرو نامحدود و بی‌کرانهٔ اسرارآمیز عرفان، گام می‌گذارد.

نوشته‌های سوامی موکتاناندا در این کتاب، عصارهٔ اوپانیشادها[۳] و باگاواد گیتا[۴] می‌باشد و همچنین تعالیم سیدایوگا[۵] را در بر می‌گیرد.

سخنرانی سوامی موکتاناندا که در این کتاب گردآوری شده است حاکی از تجربیاتِ ژرفِ یک انسانِ مقدس و یک عابدِ خالصِ راه خداوند در راستای غلبه بر مرگ از طریق انجام مراقبه می‌باشد.

شری موکتاناندا حقایق بزرگی را در رابطه با مرگ بیان می‌کند، وی مرگ را پایان کار نمی‌داند. بلکه آن را پدیده‌ای برای شروعی نو پنداشته است.

در واقع مرگ پایان یک آغاز و آغازِ پایانی دیگر است.

K. T Pandurangi[۶]
Bangalore, Karnataka

۱- Shaktipat: برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Nityananda، برای اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۳- Upanishads، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۴- Bhagavad Gita، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۵- Siddha Yoga: برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۶- پروفسور پاندورانجی متولد سال ۱۹۱۸ میلادی، از خانواده‌ای است که سال‌ها عمر خود را در مطالعه و تحقیق بر متون مقدّس و ادبیّات سانسکریت گذرانده‌اند. پروفسور پاندورانجی تحصیلات خود را در میسور (Mysore) و چیدامبارام (chidambaram) گذراند و مدرک خود را از دانشگاه بنارس (Benares) اخذ کرد. او بیش از سه دهه از عمر خود را به عنوان پروفسورِ متونِ سانسکریت در دانشکدهٔ کارناتاکا (Karnataka) در Dharwad و در دانشگاه بنگلور (Banglore) صرف کرد.

پروفسور پاندورانجی ۲۴ کتاب به زبان‌های سانسکریت (Sanskrit)، کان‌نادا (Kannada) و انگلیسی دارد.

اسرار مرگ

از جَمادی مُردم و نامی شدم
وز نُما مُردم ز حیوان سر زدم
مُردم از حیوانی و آدم شدم
پس چه ترسم کی ز مردن کم شدم
جملهٔ دیگر، بمیرم از بشر
تا برآرم از ملائک بال و پر
وز ملک هم بایدم جستن زجو
کُلّ شی هالک الا وجهه
«مولوی»
(م)

اگر حقیقتی در این جهان وجود داشته باشد، اگر واقعیت عظیم و والایی در پهنهٔ گیتی وجود داشته باشد، آن حقیقتی است که در ژرفایِ وجودِ انسان نهفته است.

خداوند پرتویی از روح مقدس خویش را در قلب انسان به ودیعه گذاشته است. انسان موجودی عظیم و باشکوه است. او تحسین‌آمیز و اعجاب‌آور است. انسان موجودی است که می‌تواند اوج گیرد و به مقام قرب خداوند برسد.

امّا آیا علّتِ این عظمت، شکوه و اعجاب را می‌دانید؟

آیا عظمت او برای این است که می‌تواند پول درآورد؟

مگر نه این که حتی حیوانات هم می‌توانند منابعِ درآمدهای[1] سرشاری باشند؟

پس آیا شکوه انسان به این خاطر است که می‌تواند غذا بخورد، بخوابد و تولید مثل کند؟

نه این طور نیست. زیرا همهٔ موجودات قادرند بخورند، بخوابند و تولید مثل کنند.

پس چه عنصری در وجود انسان هست که او را از سایر موجودات متمایز می‌کند؟

چرا به شکل انسان متولد شدن بسیار باارزش و والا محسوب می‌شود؟

اگر از یک اسب یا سگ بپرسید که او کیست؟ آن حیوان قادر به پاسخ دادن به شما نخواهد بود و البته هیچ یک از موجودات، این توان و قدرت را ندارند.

۱- مثلاً اسب‌های مسابقه، گران‌قیمت‌ترین حیوانات به شمار می‌روند، یا حیوانات سیرک، باغ وحش‌ها، آکواریوم‌ها، پرندگان، سگ‌ها و سایر حیوانات تزیینی همگی جزو منابع درآمد صاحبانشان هستند. (م)

در بین همهٔ موجودات تنها و تنها انسان است که استعداد شناخت خود را دارد. این آن چیز برجسته و عظیمی است که در انسان وجود دارد.

کسب آگاهی و استفاده از آن، برای شناخت خود و ادراک خداوند امتیازی وصف ناشدنی است که تولد هر انسان می‌تواند به دنبال داشته باشد.

اگر انسان از این امتیاز و موهبت الهی برای شناخت خود و طی مراتب بالای معنوی بهره نگیرد عمر خود را تلف کرده است. بنابراین نخستین وظیفهٔ انسان این است که درک کند چرا به این جهان آمده است و رسالتِ انسان بودن او چیست؟

من با ساداناهای[۱] گوناگون و روش‌های سیر و سلوک فراوانی آشنا هستم، تمدّن‌ها و جوامع گوناگونی را می‌شناسم که حالا جز تلی خاک از آنها باقی نمانده است. دیدن ویرانه‌هایی که پیشینیانِ ما بر آن زیسته‌اند برای همهٔ ما عبرت‌انگیز است[۲] و هر زمان که از این گونه اماکن بازدید می‌کنم یاد اشعار کبیر[۳] می‌افتم، وی چنین سروده است:

"چه چیز بیش از همه در بدن انسان قابل توجه است؟
چه چیز بیش از همه در ذهن و مغز انسان قابل توجه است؟
چه چیز در مورد مال و اموال شما بیش از هر چیز قابل

۱- Sadhana: تمرینات معنوی برای نزدیکی به خداوند.

۲- خداوند در قرآن مجید بارها انسان‌ها را به دیدار از ویرانه‌های پیشینیان خود برای عبرت گرفتن تشویق نموده است. سیرو فی الارض ثُمَّ انظروا کان عاقبت المُکذبین. آیهٔ ۱۱ انعام و آیات ۳۶ نحل، ۱۹ عنکبوت، ۶۹ نحل، ۴۴ فاطر، ۲۱ غافر و ۱۰ محمد (ص).(م)

۳- Kabir، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

توجّه است؟

و چه چیز در مورد هر آن چه شما دارید و خود را مالک آن می‌دانید قابل توجه است؟

اگر خوب به این چیزها بنگرید، خواهید دانست که همهٔ اینها روزی به خاک تبدیل می‌شوند.

به بدن خود نگاه کنید!

عاقبت تک تکِ اعضاء بدن شما نیز خواهد پوسید و مبدّل به خاک خواهد شد."

این سرگذشت من نیز هست. روزی مرد جوانی بودم. راهِ سیر و سلوک را پیش گرفتم و اکنون پیر شده‌ام و تا چندی دیگر به عالمی دیگر باز می‌گردم. زمان توقّف من در این جسم فیزیکی هر لحظه به انتهای خود نزدیک می‌شود. اگر همهٔ شما نیز به زندگی خود فکر کنید خواهید دید که بالاخره روزی بدن شما تبدیل به خاک می‌شود.(۱)

بدن بسیاری از افراد را بعد از مرگ در هند و بعضی از نقاط دیگر جهان می‌سوزانند. موهای آنها همانند هیزم در شعله‌های آتش می‌سوزد و به خاکستر تبدیل می‌شود، استخوان‌های آنها در آتش مانند چوب تلق تلوق کنان خرد شده و پودر می‌شوند. حال که سرنوشت ما چنین است پس این سؤالات مطرح می‌شود که:

ما باید چه سودی از این پیکر و کالبد فیزیکی خود ببریم؟

عظمت این بدن در چیست؟

از این ذهن و مغز اعجاب‌آور چه بهره‌ای برده‌ایم؟

۱- من همی گویم چو مرگِ من ز توست
با قضا من، چون توانم حیله جست؟
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

چرا انسان‌ها به این شدت به پول، مال و دارایی‌های خود وابستگی پیدا کرده‌اند و هم‌چون چسبی محکم و جدا ناشدنی به آن چسبیده‌اند؟ (۱)

مگر نه این است که در هنگام مرگ، همه این ثروت‌ها را رها می‌کنند و می‌روند؟!(۲)

متأسفانه بسیاری از انسان‌ها در واپسین لحظه‌های عمرشان نیز نگران دارایی‌ها و مایملک خود هستند، آنها در این لحظات حتی دلواپس همسر و فرزندانی هستند که به غلط خود را مالک آنها می‌دانسته‌اند. این تنها قدیسین و اولیاء خداوند هستند که در لحظات آخر عمر هرگز ترس و هراسی به دل راه نمی‌دهند و حتی از این که به ملاقات خداوند می‌شتابند خوشحالند و لبخند می‌زنند.(۳)

انسان‌ها باید واقعیت و هدف زندگی را بشناسند. ما از مرگ به دلایل واهی می‌ترسیم. وقتی می‌دانیم که مرگ همچون سایه‌ای در کمین ما است و گریزی از آن نیست پس چرا با شجاعت این واقعیت انکار ناپذیر را نپذیریم؟ اگر انسانی که در حال مرگ است با شهامت با این پدیده روبرو شود، حداقل آن را چون خوابی عمیق تلقی خواهد کرد و جام مرگ را چون زهری تلخ به اجبار نخواهد نوشید.

من مرگ انسان‌های زیادی را به چشم دیده‌ام. زمانی بود که بسیار

۱- بس کن ای دون‌همت کوته بَنان تا کِیَت باشد حیات جان به نان

زان نداری میوه‌ای مانند بید کآبرو بردی پی نان سپید

گر ندارد صبر زین نان جانِ حس کیمیا را گیر و زر گردان تو مس

دفتر اول مثنوی معنوی (م)

۲- الهٰکم التکاثر حتّی زُرتم المقابر «قرآن مجید- سوره تکاثر آیه ۱ و ۲. انسان تا زمان مرگ به دنبال تشدید وابستگی و ازدیاد مال و اموال و مایملک خود می‌باشد. (م)

۳- الاَ اِن المؤمنون لا خوف علیهم و لا هم یحزنون. قرآن مجید، سوره یونس آیه ۶۱. آگاه باشید که تنها مؤمنین هستند که از هیچ کس و هیچ چیز نمی‌ترسند و هرگز محزون نمی‌شوند. (م)

علاقمند بودم بدانم مَردُم چگونه می‌میرند. من در هنگامِ ترکِ بدنِ سه یا چهار تن از قدیسین سیدا حضور داشتم. همچنین دانشمندانی را در حال فوت دیده‌ام. بارها شاهد بودم که این اولیاء خداوند چگونه با مرگ مواجه شده‌اند و با چه شوقی بدن فیزیکی خود را ترک کرده‌اند و به ملاقات پروردگار متعال شتافته‌اند.(۱)

اگر قادر به درک مفهومِ عمیق تکامل و زندگی پس از مرگ نیستید، حداقل مرگ را خوابی عمیق تلقی نمایید با این تفاوت که مردم انتظار بیدار شدن کسی را که خوابیده دارند. در صورتی که وقتی شخصی می‌میرد حداقل دیگر به این بدن فیزیکی‌اش باز نمی‌گردد.(۲)

در باگاوادگیتا می‌خوانیم:

"آن‌چه مسلّم است ما برای تولّدی دیگر می‌میریم.
آن‌چه مسلّم است ما متولّد می‌شویم برای این که بمیریم.
زمانی که انسانی متولّد می‌شود مرگ هم‌چون سایه‌ای به دنبال اوست

۱- چون که اندر مرگ بیند صد وجود — هم چو پروانه بسوزاند وجود
اندراً در گُلِستان از مزبله — چون که در ظلمت بدیدی مشعله
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

مزبله= جای ریختن سرگین و خاکروبه
مشعله= مشعل، روشنایی
گُلستان= گلزار

۲- وَ ضَرَبَ لَنا مثلاً وَ نَسِیَ خَلقِهُ قالَ مَن یُحیِ العِظامَ و هِیَ رَمیم. قُل یُحْییهَا الذی اَنْشَأهَا اَوَّلَ مَرَّةٍ و هو بکلّ خلق علیم. (قرآن مجید سوره یٰسین آیات ۷۸ و ۷۹. خداوند در قرآن می‌فرماید: انسان‌های جاهل و نادان آفرینش خود را فراموش کرده و می‌پرسند: «چگونه بعد از مرگ این استخوان‌های پوسیده زنده می‌شوند؟» ای رسول ما به آنها بگو: «خدایی که اولین بار آنها را زندگی بخشید، بار دیگر نیز آنها را زنده می‌کند.» (م)

و زمانی که انسانی می‌میرد تولّد و حیات دیگری به
دنبال اوست."

باز در گیتا می‌خوانیم:

"مرگ، درست مانند لباس کهنه‌ای است که انسان از تن
بدر می‌کند و به جای آن لباس جدیدی می‌پوشد.
به همین شکل، گوهر تابناک وجود آدمی یا روح، جسم
خود را ترک می‌کند تا تولّد نوینی را تجربه کند."[۱]

حال که پذیرفتن مرگ به این آسانی است، پس از چه هراسناکید؟ چرا گریه و زاری می‌کنید؟

برای یک انسان خردمند و فرزانه مرگ زیبا است، این تنها عدم وجود خرد و آگاهی است که باعث ترس از مرگ می‌شود و آن را غیر قابل هضم می‌کند.[۲]

اگر انسان، خودِ واقعیِ خویش را بشناسد و آن را درک کند و به هدفِ زندگی اِعتقاد داشته باشد، مرگ برایش لذت‌بخش خواهد بود.

زمانی که راماکریشنا[۳] در حال ترکِ بدن خود بود، یکی از مریدان او سؤال کرد:

"ای عارفِ فرزانه، شما که به خداوند نزدیک هستید و او همهٔ

۱- پس زیادت‌ها درون نقص‌هاست　　مر شهیدان را حیات اندر فناست
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

۲- حضرت مولانا در دفتر اول مثنوی در مورد مرگ چنین سروده است:
(مرگ بی‌مرگی بُوَد ما را حَلال　　برگِ بی‌برگی بود ما را نَوال
برگِ بی برگی ترا چون برگ شد　　جانِ باقی یافتی و مرگ شد
ظاهرش مرگ و به باطن زندگی است　　ظاهرش اَبتر، نهان، پایندگی است)
(م)

۳- Ramakrishna، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

آرزوهایتان را برآورده کرده است، پس چرا از او نمی‌خواهید که بیماری سرطان شما را شفا دهد؟"

راماکریشنا پاسخ داد: «چرا من باید سرطان را عاملی منفی تلقی کنم؟ و چرا نباید آن را هدیه‌ای مقدّس از جانب ایزد منّان بدانم؟»

یک انسان خردمند و فرزانه جهان فانی را این گونه ترک می‌گوید.(۱)

مردی بود که تعطیلات آخر هفته را از بمبئی به آشرامِ(۲) ما می‌آمد. روزی متوجّه شد که به سرطان پیشرفتهٔ مغز مبتلا می‌باشد. این سرنوشت او بود و سرنوشت را جز خداوند کسی نمی‌تواند تغییر دهد.

زمانی که این مرد در بیمارستان بود برای عیادت بر بالین او حاضر شدم. از او سؤال کردم: "آیا زیاد درد می‌کشی؟"

او پاسخ داد: «نه، به لطف و فیض خداوند دردی ندارم.»

سپس از او پرسیدم: «آیا مایلید برای برداشتن غدهٔ مغزی، عمل شوید؟

و او پاسخ داد: «نه.»

از او سؤال کردم: «چرا؟»

۱- پیش من این تن ندارد قیمتی | بی تن خویشم فتی بن الفتی
خنجر و شمشیر شد ریحان من | مرگ من شد بزم و نرگس دان من
آن که او تن را بدین سان پی کند | حرصِ میری و خلافت کی کند
میریِ او بینی اندر آن جهان | فکرت پنهانیست گردد عیان

دفتر اول مثنوی معنوی (م)

فتی= جوانمرد- جوان
میری= امیری

۲- Ashram: عبادتگاه، (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.)

و او پاسخ داد: «من فردا این لباس ظاهری یعنی بدن خود را ترک خواهم کرد.»

سپس خم شدم و بغل گوش او آرام، گفتم: «من هم احساس می‌کنم که شما در حال ترک بدن خود هستید و من از این بابت خوشحالم.»

او گفت: «من هم خوشحالم.»(۱)

به ندرت انسان‌ها نسبت به مرگ نظر مساعد و مثبتی دارند. اغلب انسان‌ها در موقع مواجهه با فرشتهٔ مرگ به او خوش‌آمد نمی‌گویند. همه معتقدند روزی باید بمیرند ولی هرگز مایل نیستند همین حالا دنیا را ترک کنند.(۲)اکثر مردم غیر هوشیارانه، بدون آگاهی و به صورت غیر ارادی از این جهان می‌روند. دلیلِ آن این است که مردم با خود چنین می‌اندیشند:

«زندگیِ من تنها در همین بدن فیزیکی خلاصه می‌شود، من یک مرد هستم، من یک پزشک هستم، من با این بدن لذّت‌ها و دردها را تجربه می‌کنم.»

آنها درک نمی‌کنند که نه مرد و نه زن، هیچ یک نه کنندهٔ کارند و نه تجربه کنندهٔ عملی. آنها نمی‌دانند که اصل وجودشان روح است و نه جسم، ایشان آگاه نیستند که عنصر اصلی و پایدار، در زندگی آنها یک

۱- زان که مرگم همچو جان خوش آمد است
مرگ من در بعث چنگ اندر زده است
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

۲- از رحم زادن جنین را رفتن است — در جهان او را ز نو بشکفتن است
آن که مُردن پیش جانش تهلکه است — حکم لاتلقوا نگیرد او به دست
چون مرا سوی اجل عشق و هواست — نهی لاتلقوا بایدیکم مراست
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

عنصر آسمانی یا دَمِ خداوندی است! آنها درک نمی‌کنند که خودِ واقعی آنها، یا درونی‌ترین سطحِ آگاهی آنها از تمام اجسامِ مادی و حتی از بدن فیزیکی و تمام خوشی‌ها و دردهایشان نیز مستقل و آزاد است.

در باگاواد گیتا می‌خوانیم:

"اسلحه و سِلاح، قادر به کشتن آن نیست،
آتش، قادر به سوزاندن آن نیست،
آب، توان غرق کردن آن را ندارد،
و باد، نمی‌تواند آن را بخشکاند،
این گوهرِ تابناکِ الهیِ وجود که کُشته، سوخته، پژمرده و فرسوده نمی‌شود، ابدی و پایدار است."(۱)

روح فساد ناپذیر است و هرگز نمی‌میرد. شخصی که به این درک نائل آمده باشد از مرگ نمی‌ترسد بلکه به او خوش‌آمد می‌گوید. بعضی از مردم ناله و فغان سر می‌دهند که دارم می‌میرم، وای چه باید کرد، چگونه خود را از دست مرگ نجات دهم و... آنها نمی‌دانند هر لحظه به مرگ نزدیک‌تر می‌شوند.

با همسر یکی از مریدانم بعد از مرگ شوهرش صحبت می‌کردم. وی واقعهٔ بسیار جالبی که در حین مرگ شوهرش دیده بود را برایم این چنین تعریف کرد.

زمانی که پرانا،(۲) یا نیروی حیاتی از بدن شوهرش خارج می‌شده

۱- اقتلونی یاثقاتی لائماً — اِنَّ فی قتلی حیاتی دائماً
ان فی موتی حیاتی یافتی — کم افارق موطنی حتی متی
فرقتی لولم تکن فی ذاالکون — لم یقل انا الیه راجعون

دفتر اول مثنوی معنوی

۲- Prana، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

در کنار بستر او نشسته بوده است. وی نورِ آبیِ درخشان و زیبایی را می‌بیند که از چشم شوهرش بیرون می‌آید و به سمت پنجره حرکت می‌کند و از آن فضا خارج می‌شود.

این نور درخشان آبی که ما آن را مروارید آبی[۱] می‌نامیم، در ناحیهٔ تاج سر در چاکرای ساهاسرارا[۲] قرار دارد. مروارید آبی مَرکَبِ روح است. به عبارت بهتر وسیله‌ای است که روح یا خود واقعی بعد از ترک بدن درون آن حرکت می‌کند و با آن اوج می‌گیرد. آگاهی‌هایی که انسان در طول زندگی‌اش کسب می‌کند در این مروارید آبی ذخیره می‌شود. تمام پویایی و تحرکی که دم و بازدم ایجاد می‌کند، از آن سرچشمه می‌گیرد. زمانی که این نور درخشان وارد کالبد انسان می‌شود، آهنگ تنفس شروع می‌شود و زمانی که این نور بدن را ترک می‌گوید، آگاهی از تمامِ سلول‌ها، اعصاب و ریه‌ها، خلاصه از هر کجا که بوی زندگی داشت رخت برمی‌بندد.

در واقع می‌توان گفت "مرگ" نامی است که پس از ترک مروارید آبی به بدن داده می‌شود.

اگر شخص، مرگ خوبی داشته باشد، ترکِ روح در مروارید آبی توسط افراد صالح قابل مشاهده خواهد بود. گاهی روَح از راه چشم‌ها بدن را ترک می‌کند. بعضی مواقع از راه بینی و زمانی از راه دهان.

حتی اگر نتوان جدا شدن روح را از بدن مشاهده کرد ولی معمولاً راه خروجِ آن را می‌توان حدس زد. اگر روح از راه چشم بدن را ترک کند، چشم‌ها باز می‌مانند و اگر روح از دهان خارج شود، دهان باز می‌ماند...

اگر شخص حاصلی در زندگی جز بدی و خیانت درو نکرده باشد موقع مرگ، فرشتهٔ مرگ، روح را به سختی از او می‌گیرد و روح از مقعد

۱- Blue Pearl، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

۲- Sahasrara، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

او خارج می‌شود و حتی گاهی در آن لحظه مدفوع نیز دفع می‌کند. بر اساس متون مقدس این نوع خروج روح از بدن، علامت این است که شخص متوفی به دوزخ خواهد رفت[۱]. اگر روح از راه چشم‌ها بدن را ترک کند، نشانهٔ پرهیزگاری و تقوای فرد است.

در کشور ما، هنگامی که فردی در حال مرگ است، بستگان و دوستان او در کنار بسترش جمع می‌شوند و به ذکر نام‌های مقدّس خداوند می‌پردازند و هم‌چنین به قرائت کتاب باگاواد گیتا مشغول می‌شوند. اگر شخصِ در حال مرگ بتواند ذهن خود را در اسماء خداوند غرق کند، مرگِ راحت و خوبی خواهد داشت زیرا این کلمات، سرشار از انرژی و روحانیت است. به‌طور کلی گفته می‌شود که کیفیّتِ مرگِ هر فرد نتیجهٔ اعمال او در طول زندگی‌اش می‌باشد.

فرزانگان معتقدند که اگر در این دنیا چیزی از خداوند می‌خواهید، بهتر است در درجهٔ اول، مرگِ خوب و راحتی را از او تقاضا کنید. یکی از بزرگان در این باره چنین می‌گوید:

"خداوندا، اگر می‌خواهی در این دنیا به من لطف و مرحمتی عطا کنی، مرگی شیرین و راحت را نصیبم کن."[۲]

در این جهانِ پهناور، افراد مهم و سرشناس زیادی زندگی کرده‌اند، ولی حتی نامی از آنها هم به جای نمانده است. پادشاهان فراوانی در این کرهٔ خاک حکومت کرده‌اند ولی تنها نام آنها را در کتاب‌ها می‌توان

۱- وَالنّازعاتِ غرقا و النّاشِطاتِ نشطا والسّابِجاتِ سَبْحا. «قرآن مجید- سوره نازعات- آیات ۱ و ۲ و ۳»

قسم به فرشتگانی که جان افراد بد و ناصالح را به سختی می‌گیرند و قسم به فرشتگانی که جان مؤمنین را با آرامش و نشاط می‌گیرند و قسم به فرشتگانی که فرمان خداوند را به سرعت عمل می‌کنند. (م)

۲- دانهٔ مُردن مرا شیرین شده است — بل هم احیاء پی من آمده است

دفتر اول مثنوی معنوی (م)

یافت و بالاخره این کتاب‌ها نیز روزی از بین خواهند رفت.

مایلم داستان زندگی یکی از پادشاهان خبیث و پست مغول به نام "محمود"[۱] را برایتان نقل کنم. این پادشاه ستمگر تنها دو کار را خوب می‌دانست: یکی این که چگونه دزدی کند و دیگر این که چطور دختران و زنان را تصاحب کند. عبادتگاه‌های ما در هند طلا و جواهرات زیادی داشت. محمود، این جواهرات را به سرقت برد و برای حفظ الماس‌ها، یاقوت‌ها و مرواریدهای گرانبها که ربوده بود خزانه‌های زیادی را بنا کرد.

مرگ، بدون توجه به موقعیتِ فرد، همیشه چون سایه‌ای او را دنبال می‌کند. خواه این فرد سلطان محمود باشد یا انسانی مقدس و بزرگوار، به هر حال فرشتهٔ مرگ در انجام وظیفهٔ خود هیچ گاه قصور نمی‌کند. او برای انجام وظیفه‌اش نه زودتر می‌آید نه دیرتر. او همیشه درست به موقع می‌آید. زمانِ مرگ، هم‌چون زمان تولد حتی یک دقیقه هم پس و پیش نمی‌شود.

هنگامی که مرگِ محمود نزدیک شد، او بسیار هراسناک شد و تحت فشار روحی شدیدی قرار گرفت. در بستر مرگ، تمام گناهانی که در طول زندگی‌اش مرتکب شده بود جلوی چشمش رژه می‌رفتند. شاه محمود از شدت نگرانی و اضطراب به خود می‌پیچید[۲]. برای بهبود حال خود دست به دامن یک مسلمان سرشناس شد و از او کمک خواست ولی او نیز نتوانست مشکل محمود را حل کند، زیرا تنها کسی که اَعمال و رفتار خوب و نیکو داشته باشد مرگی آرام و آسوده خواهد داشت. محمود گناهان زیادی

۱- Gajani Mahmoud

۲- تلخ‌تر از فُرقَتِ تو هیچ چیز نیست   بی‌پناهت غیر پیچاپیچ نیست
زان که چون جان واصلِ جانان نبود   تا ابد با خویش کور است و کبود
دفتر اول مثنوی (م)

مرتکب شده بود. او اطرافیانِ درباری را دور خود جمع کرد و به آنها گفت: «سه گناه بیشتر از بقیه مرا رنج می‌دهد. یکی طمع زیاد نسبت به حفظ تاج و تخت که در این راه حتی مرتکب قتل پدرم شدم. دیگر شهوت زیاد و غیر قابل کنترل که منجر شد به زنان و دختران زیادی تجاوز کنم و بعد هم آنها را به قتل برسانم. حتی زمانی نقشهٔ قتل یک گوروی(۱) بزرگوار را کشیدم ولی موفق به قتل او نشدم. این اَعمالِ گناه‌آلود مانع از آن می‌شود که مرگی آرام و آسوده داشته باشم.

محمود قبل از این که بمیرد دستور داد بسترش را به اتاق جواهرات و گنجینه‌های قیمتی‌اش انتقال دهند. طلا و اشیاء قیمتی دوران پادشاهی‌اش اکنون جلوی دیدگانش قرار داشت. بعد از آن امر کرد بسترش را به حرمسرایش که زنان متعدّدش در آن به سر می‌بردند ببرند تا در لحظات آخرِ عمر بتواند به آنها نگاه کند. زمانی که زنانِ حرمسرا او را دیدند همگی به وی پشت کردند و حاضر نشدند صورتشان را به شاهِ در حال موت نشان دهند. عاقبت، شاه، وزراء و مسئولینِ مهم حکومتی را به گرد خود فرا خواند و توصیه کرد به مردم بگویند مانند او زندگی نکنند و نگرش او را نداشته باشند.

او گفت: «زمانی که من مُردم، دست‌هایم را از هم باز کنید و آنها را از تابوتم بیرون بگذارید و در تمام روستاهایی که املاک و مستغلات دارم بگردانید تا مردم بفهمند که شاه محمود با همهٔ جواهرات و مال و اموالی که از مردم دزدیده بود، با دستِ تهی این جهان را ترک کرد.»

ما هم‌چون سلطان محمود، همهٔ عمرِ خود را صرف جمع‌آوری پول و ثروت می‌کنیم. ما لذّات و خوشی‌ها را در شوهر، زن، بچّه‌ها و دوستانِ‌مان جستجو می‌کنیم. تمام عمر را دست به ریسمان‌های سُستی چون مال و

۱- Guru: معلم معنوی- استاد راهنما (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.)

املاک و مدارک علمی خود می‌آویزیم و فکر می‌کنیم اینها به زنـدگی‌مان معنی می‌دهند ولی موقع مرگ هیچ‌کدام را نمی‌توانیم با خود ببریم...

کبیر[۱] می‌گوید:
"دوست من،
تو قصری چنین مجلل و باشکوه بنا می‌کنی،
ولی در انتها
در زیر خاک خواهی خفت."

در باگاواد گیتا، لرد کریشنا[۲] از دو نوع ثروت نام می‌برد:

یکی ثروت‌های مادی و دیگری ثروت‌های معنوی و مقدّس. ثروت‌های مادی تنها به درد این دنیا می‌خورند ولی بعد از مرگ و ترکِ روح از بدن این ثروت‌ها فاقد هر نوع ارزشی خواهند بود. ثروت‌های معنوی عبارتند از: قدم برداشتن و تلاشِ عملی در راه نزدیک شدن به آستان مقدس خداوند، عشق‌های ما و خدمتِ به مردم.

این ثروت‌های معنوی، باعث می‌شوند که در این جهان، صلحِ درونی و خوشی‌هایِ واقعی را به دست آوریم و جالب آن‌که برعکسِ ثروت‌های مادی که نمی‌توان آنها را پس از مرگ به جهان دیگر برد، ما می‌توانیم ثروت‌های معنوی را پس از مرگ به دنیای دیگر ببریم. با ثروت‌های مادی می‌توان خوشی‌هایِ زودگذرِ این عالم را خریداری کرد و با ثروت‌های معنوی، خشنودی خداوند و ثروت‌های پایدار را

۱- Kabir. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Krishna

به دست می‌آوریم.



هنگام مرگ، تمام اعمال شخص، چه خوب و نیکو و چه بد و گناه‌آلود در جلو دیدگانش به تصویر کشیده می‌شود.

بعد از مرگ دو راه پیش روی افراد وجود دارد. یک راهِ پر از نور و سرشار از وجد و خوشی و دیگری راهِ تاریک و مملو از ترس و هراس. به‌طور طبیعی و در هر حال یکی از این دو مسیر سر راه انسان قرار خواهد گرفت. در واقع خداوند بر اساس نتایج اعمالی که در دنیا انجام داده‌ایم یکی از این دو راه را به رویمان می‌گشاید.

زمانی که انسانِ بزرگواری را دعوت می‌کنیم، او را با عزّت و احترام می‌پذیریم، بهترین اتومبیل را برای استقبال از او می‌فرستیم و در موقع ملاقات، به او زیباترین گل‌ها را هدیه می‌دهیم. به همین منوال، هنگامی که روحِ انسانِ پرهیزگاری از این جهان می‌رود، ارواحِ پاک و مطهر برای اسکورت و همراهیِ او می‌آیند و او را از راهی پر از نور که مملو از شادی و زیبایی است عبور می‌دهند. روحِ مذکور به سوی ارواح پیشینیان و اقوامِ گذشتهٔ خود پرواز می‌کند و اعمالی که در هنگام حیاتش در زمین انجام داده بود مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

به عبارت دیگر، همان طور که در این جهان اگر انسانی مرتکب قتل، جرم و یا جنایتی شود پلیس او را دستگیر می‌کند و سپس مراجع قضایی برای مجازات او حکم صادر می‌کنند، به همین منوال هم هنگامی که انسانِ خبیث و بدی که در طول زندگی گناهان زیادی مرتکب شده فوت می‌کند، ارواح پست و شرور به استقبال او می‌آیند و او را از درون کانالی تاریک و مخوف عبور می‌دهند.

رسم جالب و پسندیده‌ای پس از فوت افراد در کشور ما وجود دارد. به این ترتیب که وقتی شخصی فوت می‌کند بستگانِ وی، بلافاصله برای متوفی صدقه می‌دهند. آن‌ها جشن و مهمانی بزرگی برای شادی روحِ او برپا می‌کنند و به فقرا و نیازمندان کمک مالی می‌رسانند و همچنین کلیهٔ وسایل شخصی متوفی اعم از لباس، کفش و حتی احشام او را بین نیازمندان تقسیم می‌کنند. همهٔ این کارها انجام می‌شود تا روح فرد به عالم نیکان برود.

اگر شخص، در این دنیا انسان پرهیزگار و باتقوایی بوده باشد، زمانی که فوت می‌کند به بهشت می‌رود. بهشت جایی است که تمام آرزوهای مادی شخص اغنا می‌شود و حس‌های او تماماً به حد اعلای خودش می‌رسند. چنان چه شما تفریح‌ها و خوشی‌های کشورِ آمریکا را بالاترین لذّاتِ روی زمین تلقی کنید باید بدانید که خوشی‌ها و شادمانی‌هایِ آمریکا به گَردِ پایِ سرور و نشاطی که در بهشت وجود دارد هم نمی‌رسند.

امّا، همان طور که لذّت‌ها و خوشی‌های این دنیا می‌گذرند و بالاخره زمانی تمام می‌شوند، افراد نیکوکار پس از مرگشان هنگامی که از نعمت‌های بهشت سیراب شدند، خواهان تکامل و تعالی بیشتری می‌شوند و در آن زمان است که برای دستیابی به مراتب بالاتر از بهشت، تولدی نو می‌یابند... به همین منوال نیز، فردی که کوله‌باری ازگناه و شرارت با خود به آن جهان می‌برد، عذاب و رنج بسیاری را متحمّل می‌گردد و زمانی که نتیجهٔ اعمال زشت خود را به‌طور کامل دید مجدداً در این عالم متولّد می‌شود[1].

۱- احتمالاً بعد از مرگ بر حسب میزان نیکی‌ها و بدی‌هایی که هر فرد، در این کرهٔ خاکی انجام داده است مورد قضاوت دستگاه عدل الهی قرار می‌گیرد و ادامهٔ سیر تکاملی

(ادامه پاورقی در صفحهٔ بعد)

انسان‌ها خواه ناخواه در کرهٔ زمین تحت لوای قانون زندگی می‌کنند و بایستی تن به قبول حکمِ مراجع قضایی بدهند به همین منوال نیز هنگامی که فردی از این جهان چشم فرو می‌بندد، سوایِ از امیال و آرزوهایش ناگزیر است مورد قضاوت دستگاه عدل الهی قرار گیرد.

بعضی از افراد تصور می‌کنند جهان هیچ مالک، ولی و صاحب اختیار مطلقی ندارد و هر کاری به صورت اتفاقی رخ می‌دهد ولی این افراد در زندگی اشتباه بزرگی می‌کنند زیرا خداوند متعال، پدید آورندهٔ همهٔ مخلوقات است. او ولی‌نعمت و اختیاردار ما است و قوانین او کامل و بدون نقص است.(۱)

این یک قانون لایتغیر الهی است که ما نتیجهٔ اعمالِ خود را درو می‌کنیم. این همان قانون کارما(۲) است. کارما از نظر لغوی به معنای «عمل» است. بر اساس قانونِ کارما، هر عمل، عکس‌العملی را به دنبال دارد. به عبارت دیگر تمام اعمال ما، چه فکری، گفتاری و یا رفتاری پیامدها و ثمراتی به بار می‌آورد.

در باگاواد گیتا آمده است:

"درک کارما توسط مردم مشکل است."

و البته این امر یک حقیقت آشکار است ولی آشکارتر از آن این حقیقت است که انسان‌ها، ثمراتِ کارما را از خداوند بزرگ دریافت

(ادامه پاورقی از صفحهٔ قبل)

وی در این عالم، عوالم دیگر یا سپری کردن مراحل کمال در عالم برزخ، تنها به ارادهٔ باری‌تعالیٰ و لطف او بستگی دارد. (م)

۱- لَهُ ما فی السمٰوات و ما فی الارض و کَفیٰ باللّه وکیلاً... «قرآن مجید- سورهٔ نساء- آیه ۱۷۱ و آیات متعدد دیگر»

خداوند مالک و صاحب اختیار هر آنچه در آسمان‌ها و زمین است می‌باشد و او تنها وکیل همهٔ موجودات عالم است. (م)

۲- Karma، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

می‌کنند و این نتایج همیشه بستگیِ مستقیم به اعمالِ خود آنها دارد.

زندگی ما مانند یک کشتزار است هر چه بکاریم همان را برداشت خواهیم کرد. اگر در این مزرعه بذر درخت لیمو بکاریم، محصولِ ما عنبه[1] نخواهد بود، به همین منوال اگر در زندگی، اعمالِ بد انجام دهیم، پیامد و نتایج خوبی عایدمان نخواهد شد. بنابراین باید مراقب اعمال و رفتار خود باشیم. اگر به کسی آزار و اذیتی روا داریم، باید مطمئن باشیم که به خودمان آسیب رسانده‌ایم پس باید فقط اعمالِ نیک انجام دهیم[2].

ما اعمال گذشتهٔ خود را در تولد جدید به همراه خواهیم داشت. شرایط و موقعیت زندگی فعلی‌مان بر اساس اعمال زندگی‌های قبلی‌مان تبیین شده است. افرادی وجود دارند که به تولد دوباره اعتقاد و باور ندارند، امّا خواه باور کنند یا باور نکنند، آنها نتایج و پیامدهای اعمال خود را به دوش خواهند کشید.

یکی از دلایل بسیار مهم در اثبات تولد دوباره، مکاشفاتی است که در حین مراقبه دریافت می‌کنیم. کم کم که مراقبهٔ بیشتر و بیشتری را انجام دهیم قادر می‌شویم مسایل واضحی را درک کنیم، مشاهده می‌کنیم که در زندگی گذشته چه کسی بوده‌ایم، پدر و مادرمان چه کسانی بوده‌اند و کجا متولد شده‌ایم.

برج و بارویی در ایالت ماهاراشترا[3] وجود داشت که در زمان جوانی به آنجا می‌رفتم. در آنجا، احساس عجیبی داشتم و این

۱- Mango: میوه‌ای مربوط به مناطق گرمسیری است.

۲- فَمَن یَعملِ مثقال ذَرةٍ خیر یَره وَ مَنْ یَعْمِلِ مثقال ذرةٍ شَرّ یَره. «قرآن مجید سوره زلزال، آیه ۶ و ۷.»

هر کس به اندازهٔ دانه خردلی خوبی یا بدی کند نتیجهٔ آن را خواهد دید. (م)

۳- Maharashtra، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

احساس، بارها و بارها مرا به آنجا مـی‌کشاند و هـر بـار در آن مـحل بی‌اختیار گریه می‌کردم. علت احساس وابستگی به آن برج را دقیقاً درک نمی‌کردم. تا این که در حال مراقبه مشاهده کردم که در زندگی قبلی در آنجا به عنوان راجا[۱]، زندگی می‌کرده‌ام. در حال مـراقـبه، بسیاری از زندگی‌های گذشتهٔ خود را دیده‌ام. برای من دلیلی مهم‌تر از تجربیات شخصی‌ام در مورد زندگی مجدد وجود ندارد.

نابرابری که درگروه‌های مختلف مردم از بدو تولد می‌بینیم، دلیل دیگری بر اثبات تَجَسُّد[۲] است. شش فرزند که از یک پدر و مـادر متولد می‌شوند و در یک خانواده بـزرگ مـی‌شوند هـر کـدام دارای استعدادها، افکار، اعمال و خُلق و خوی خاصِ خود می‌باشند. این موضوع نشان می‌دهد که آنها بایستی با کارماهای مـتفاوتی بـه دنـیا آمده باشند.

یک انسان ممکن است به نظر بیست، سی یا چهل ساله برسد، ولی در واقع او بی سن است. درست است که چند سالی از عمر این بدنِ ما گذشته است ولی، روحِ درون ما از زمانی بی‌آغاز وجود داشته است. بنابراین، ذخیرهٔ کارمایِ ما به صورت باور نکردنی بسیار زیاد است. این کارمای گـذشتهٔ مـا است کـه بـرایـمان شـادی، رضـایت، نارضایتی، غم یا درد به ارمغان می‌آورد و این کارمای گذشته است که ما را به زندگی وابسته و پای‌بند می‌کند. ما به دنیا می‌آییم، می‌میریم و دوباره متولد می‌شویم و دوباره خواهیم مرد، به شکل‌ها و فرم‌های مختلف، زندگی را تجربه می‌کنیم. کارمای گذشته که تـمام شـد، در آینده دوباره کارما جمع می‌کنیم و...

۱- Raja

۲- Reincarnation: برگشت مکرر روح به کالبدهای فیزیکی برای رشد و تکامل. (م)



چگونه می‌توان از این چرخهٔ تولد و مرگ مکرر رهایی یافت؟

تنها از طریق رفتن به درون، توسط انجام عبادات خالصانه و تمرینات معنوی مانند **مراقبه** و کشف گوهر تابناک درون می‌توان از این چرخهٔ مکرر رها شد. زمانی که مراقبه می‌کنیم، در جایگاهِ عنصر افلاکی درون خود پابرجا و تثبیت می‌شویم و در آن صورت است که از مرگ رهایی می‌یابیم. در مراقبه، ما از نَفْسِ فردی خود جدا شده و در خویشتنِ واقعیِ خود غرق می‌شویم.

نَفْس، حجابی است که روی گوهر تابناکِ درون را می‌پوشاند و ما را به بدن فیزیکی خود وابسته می‌کند.

نَفْس، چیزی جز محدودیّت‌های فردی‌مان هم‌چون وابستگی‌های ذهنی، جسمی، جنسی، خانوادگی، و شرایط و موقعیت‌های اجتماعی نیست. اگر چه عنصرِ آسمانی درون از هر گونه کثافت و ناپاکی مبرا است، ولی این عنصرِ آسمانی با تولد، در درون سه پوشش یا غلافِ نفس گرفتار می‌شود و ما را وابسته و محدود می‌کند.

در شیوایسم کشمیر[۱]،این ناخالصی‌های سه‌گانه به صورت واضح بیان شده است.

روی یک دانه برنج را سه غلاف پوشانده است، یک پوستهٔ خارجی و دو پوسته درونی‌تر. زمانی که انسان این سه غلاف یا سه پوشش را کنار بزند، دانهٔ برنج به صورت خالص نمایان می‌گردد و

۱- Kashmir Shaivism، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

انسان می‌تواند این دانهٔ خالص را بخورد ولی اگر آن را بکارد، جوانه نمی‌زند و رشد و نمو نمی‌کند زیرا بدون غلاف یا پوششِ سه گانه، دانهٔ برنج نمی‌روید. به همین منوال، روح انسان توسط سه غلافِ ناخالص پوشیده شده است. هر غلاف را یک مالا[۱] می‌نامند و هر یک از این سه غلاف به تفکیک عبارتند از آناوا مالا[۲]، مایی یا مالا[۳] و کارما مالا.[۴]

آناوا مالا، مانع اِشراف یافتن بر ناخالصی‌ها است. مایی یا مالا مانع آگاهی یافتن بر دوئیت‌ها است و کارما مالا، مانع آگاهی از اعمال و عکس‌العمل‌ها است.

این مالاها یا غلاف‌ها با قدرت زیاد، می‌توانند جلوی نیروی اراده، دانش و عمل انسان را سد کنند. اما زمانی که این غلاف‌ها توسط تمرینات معنوی و مراقبه به‌طور کامل حذف شوند، نیروی اراده، دانش و عمل شکوفا شده و ما قادر به انجام هر کاری خواهیم بود، و در این شرایط به دانش ناب دست می‌یابیم. مادامی که این نیروها توسط مالاها سد شده باشند احساس محدودیت می‌کنیم، دچار توهّم و گمراهی می‌شویم و اَعمال نادرستی انجام می‌دهیم. در این شرایط، انسان احساس نقصان می‌کند، عصبی و تحریک پذیر می‌شود و در درون، احساس وابستگی شدید و تنفّر و بیزاری نسبت به همه چیز و همه کس خواهد کرد.

به علت وجود همین غشاهای نفسانی، روحِ فردی بارها و بارها پای به عرصهٔ این جهان می‌گذارد. زمانی که با انجام عباداتِ

۱- Mala، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

۲- Anava mala، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

۳- Mayiya mala، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

۴- Karma mala، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

خالصانه، مراقبه و تمرینات معنوی، مالاها یا غشاهای نفسانی از میان برداشته شوند، روح فردی ماورای چرخهٔ تولّد و مرگ قرار می‌گیرد و دیگر هرگز در این جهان متولّد نمی‌شود.

هدفِ زندگی معنوی، رها شدن از شّرِ این ناپاکی‌ها است و برای رسیدن به این هدف، انسان باید اعمال نیک انجام دهد. اگر بدی کنیم، به خود و دیگران آزار برسانیم، بارها و بارها در تار و پود این غلاف‌های ظلمانی گرفتار خواهیم شد.

مادامی که در حصار نفسانیّات محاصره شده‌ایم یک انسان معمولی هستیم مانند بقیهٔ انسان‌ها، ولی به مجرّد رهایی از این حصارِ تنگ و تاریک، در آگاهیِ متعالی غرق خواهیم شد.



در درون همه انسان‌ها نیروی عظیم و مقدّسی وجود دارد که کندالینی نامیده می‌شود. جهان هستی توسط همین نیروی شگرف آفریده شده است بنابراین، این نیرو در تمام هستی و همچنین در درون انسان‌ها قرار دارد. این انرژی به دو صورت وجود دارد. یکی شکل بیرونی و خارجی آن می‌باشد که بیدار و فعال است و ما را به انجام امور دنیوی قادر می‌سازد، دیگری فرم درونی آن، یا فرم معنوی آن می‌باشد که در انسان، خفته و خاموش است.

این نیروی درونی هنگامی که با ارادهٔ خداوند و فیض استاد معنوی بیدار و فعّال گردد، حرکاتی خود بخودی در درون انسان آغاز می‌گردد و آن گاه این انرژی فعال شده در بدن شخص جاری می‌شود

و همهٔ ناپاکی‌ها و ناخالصی‌های او را می‌سوزاند.

انسان بعد از بیداری کندالینی، با انجام مراقبه به سادگی می‌تواند گوهر تابناک آسمانی وجود خود را درون قلب خویش مشاهده کند.

شعله‌های آتشِ دانشِ خودِ واقعی، مالاها یا غشاهای نفسانی را می‌سوزاند و محو و نابود می‌سازد و روز به روز سطح آگاهی فرد را بالاتر می‌برد.

زمانی که انسان به صورت کامل رشد کرد و تکامل یافت، درک می‌کند که خداوند در معبد قلب او جای دارد و به جای این که خود را تنها همین کالبد فیزیکی و جسم زمخت بداند، به صورت خیلی طبیعی به این درک نایل می‌گردد که:

"من تنها این خودِ کوچک نیستم بلکه در درون من، خودِ بزرگی قرار دارد که او خودِ واقعی من می‌باشد."

هنگامی که انسان به این یقین رسید که خداوند به شکل خود واقعی یا روح در درون او جای دارد، آتشِ آن دانشِ واقعی، تمام کارماهای متراکم شده در او را به یک باره می‌سوزاند.

اگر خوب به این موضوع بیاندیشیم، درمی‌یابیم که حتی در زندگی روزمره نیز بارها و بارها ماورای کالبد فیزیکی خود را تجربه می‌کنیم. شب‌ها می‌خوابیم و تجربه بیداری را در حالت رؤیا دیدن نداریم. در حالت رؤیا، عوالمِ عجیبِ بی‌شماری را تجربه می‌کنیم، ولی به محض بیداری از خواب، همهٔ این عوالم از بین می‌روند. در

حالتِ خوابِ عمیق از این دو حالت فراتر می‌رویم و در حالت فراموشی غرق می‌شویم. همهٔ این تجربیات، به ما نشان می‌دهد که چیزی فراسوی بدن فیزیکی ما وجود دارد.[۱]

هنگامی که به بدن فیزیکی خود فکر می‌کنیم، چه می‌گوییم؟ آیا می‌گوییم: «این بدنِ من است؟» یا می‌گوییم: «من تنها این بدن هستم؟» اگر بگوییم: من این بدن زمخت هستم مانند آن است که بگوییم من این برج هستم یا من این کلاه هستم. ولی زمانی که می‌گوییم: «این بدن من است» در واقع می‌خواهیم بگوییم که چیزی به جز این بدن نیز هستیم و ما متمایز از این بدن هویت دیگری نیز داریم.

در اوپانیشاد[۲] حکما سؤالات متفاوتی از این قبیل را مطرح می‌کنند که:

«آن کیست که تمام وقایع عالم بیداری را مشاهده می‌کند؟

آن کیست که زمانی که ما در خوابیم بیدار می‌ماند و برای ما رؤیاهایمان را به هنگام بیداری نقل می‌کند؟»

در واقع آن که شاهد و ناظر بر همه چیز است همانا خودِ واقعی ما است.

۱- اللّهُ یتوفَّیٰ الاَ نفُسَ حینَ موتِهٰا وَالّتی لَم تَمُت فی مَنامِها فیُمسِکُ الّتی قَضیٰ علیهَا الموت و یُرسِلُ الماُخریٰ اِلیٰ اَجَلٍ مُسَمّیٰ اِنَّ فی ذالک لَآیاتٍ لقومٍ یتفکَّرون. «قرآن مجید- سورهٔ زمر- آیه ۴۲»
خداوند در زمان مرگ، ارواح خلق را می‌گیرد. و آن را که هنوز مرگش فرا نرسیده، در حال خواب روحش را قبض می‌کند سپس آن را که حکم به مرگش کرده جانش را نگاه می‌دارد و آن را که حکم به مرگ نکرده به بدنش باز می‌گرداند تا وقت معینی. (م)

۲- Upanishad، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

در اوپانیشاد چنین آمده است:

"آن موجودِ آگاه از زمان بیداری و رؤیا، آن شاهدِ افکار و احساسات، همان آگاهی خالص یا برهمن[۱] مطلق است."

این وضعیت حالتی است که در حال مراقبه آن را به دست می‌آوریم.

زمانی که مراقبه می‌کنیم به ماوراءِ حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق یعنی مرحلهٔ آگاهی ماورایی می‌رویم.

کتب مقدس همواره به انسان یادآوری کرده‌اند که او تنها این بدن زمخت نیست بلکه وی از چهار بدن به وجود آمده است.

بدن اول، بدن زمخت[۲] یا کالبد فیزیکی ما است که با آن تجربهٔ بیداری را داریم.

زمانی که به ماوراء بدن فیزیکی خود می‌رویم وارد حیطهٔ بدنِ لطیف[۳] می‌شویم، در حقیقت با این بدن است که انسان رؤیا می‌بیند.

ماوراء بدن لطیف، بدن سببی[۴] وجود دارد. با این بدن خواب عمیق را تجربه می‌کنیم.

ماوراء تمام این بدن‌ها، بدن چهارم ما قرار دارد، بدنی که با آن حالت ماورایی یا آگاهی متعالی را تجربه می‌کنیم.

بدن چهارم، مروارید آبی[۵] است که لطیف‌ترین پوشش و غلاف روح انسان می‌باشد و زمانی که این نور آبی را در مراقبه مشاهده

۱- Brahman، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Gross Body
۳- Subtle body
۴- Causal body
۵- Blue Pearl، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

می‌کنیم باید بدانیم که در حالِ دیدنِ فرمی از خودِ واقعیِ خویش هستیم. تجربهٔ مروارید آبی، هدف زندگی انسانی است.

مروارید آبی به نام بدن فوق سببی[۱] نیز نامیده می‌شود.

مروارید آبی بسیار کوچک است ولی تمام موجودات را در بر دارد.

در حال مراقبه، من به عالم مرگ و عالم نیاکان سفر کردم. در آنجا افراد زیادی را که می‌شناختم دیدم. همین طور از عالم بهشت و دوزخ[۲] بازدید نمودم. عوالم واقعی که جدای از بهشت و جهنمی که در همین جهان برای خود به وجود می‌آوریم، وجود دارند.

بهشت، عالمی است فوق‌العاده زیبا و جالب که درختانِ آن شکوفه‌های رنگارنگ دارند. بوی نسیمِ عطرآگین عالم بهشت همیشگی و جاوید است. جهنم، عالمی است پر از کثافت، بدبختی و تیره‌روزی...



سرانجام، زمانی که شخص به صورت مستمر مراقبه کند، در حالت آگاهی ماورایی تثبیت می‌شود. امّا قبل از این که در این حالت مستقر شود، مرگ را در همین زندگی و در حال حیات تجربه می‌کند.

خردمندِ عارف، توکرم ماهاراج[۳] چنین می‌گوید:

«من با چشمان خود، مرگ را دیدم.»

۱- Supracuasal body

۲- برای آگاهی بیشتر از خصوصیات مروارید آبی، عالم مرگ، عالم نیاکان، عالم بهشت و دوزخ به کتاب «تجلّی آگاهی» نوشتهٔ سوامی موکتاناندا مراجعه فرمایید. (م)

۳- Tukaram Maharaj. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

و این حقیقت دارد. در حال مراقبه، یک یوگی[۱] می‌تواند روح خود را در حالی که بدنش را ترک کرده و مسافت‌های دوری را پیموده است ببیند.

روزی در حال مراقبه، نوری درخشان را دیدم که روشنایی‌اش معادل میلیون‌ها خورشید بود. زمانی که به آن خیره شدم، احساس کردم او مرا به سوی خود می‌کشد. ترس و هراس عجیبی بر تمام وجودم غلبه کرد، جریان پرانا[۲] در بدنم متوقف شد و بی‌هوش شدم. مدتی گذشت و من همچنان درگوشه‌ای افتاده بودم تا این‌که به هوش آمدم و خود را در نهایت شادی و سرور مشاهده کردم. مطمئن شدم که برای مدتی مرگ را تجربه کرده‌ام. فهمیدم مرگ را زمانی تجربه کرده‌ام که آن نور درخشان و زیبا را دیده بودم.

از آن هنگام، دیگر هرگز از مرگ، ترس و واهمه‌ای نداشتم.

زمانی که فردی این تجربه را داشته باشد دیگر از مرگ نمی‌ترسد. بنابراین زمانی که در حال انجام مراقبه مُردید، در واقع زنده می‌شوید و دیگر مرگ را مُردن نمی‌دانید.

روح فردی در وجود انسان در لفافه‌ای لطیف در ماوراء مرگ قرار دارد و متعلق به خداوند متعال است.[۳]

زمانی که آن لفافه را پاره کنید، ***مرگ را شکار کرده‌اید.*** آن وقت

۱- Yogi: تمرین کنندهٔ برنامه‌های یوگا

۲- Prana: انرژی حیاتی- نیروی حیات (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.)

۳- وَ یسئَلُونَکَ عَنِ الرّوح قُل الرّوح مِنْ اَمرِ ربّی و ما اوتیتُم مِنَ العِلمِ اِلاّ قَلیلاً.
«قرآن مجید- سورهٔ اسرا- آیه ۸۵»

ای رسول ما، از تو در مورد حقیقت روح می‌پرسند ، جواب دِه که روح به فرمان خدا و متعلق به اوست و شما به حقیقتِ آن با علم اندک خود پی نمی‌برید. (م)

ببینید چه رخ می‌دهد.

خواهید دید که **مرگ در برابر شما مرده است.**

زمانی که تجربهٔ مرگِ خودِ فردی را داشتید به ***جاودانگی*** خواهید رسید!...

واقعیت این است که نَفْس ما، مرگ را در نظرمان بزرگ جلوه می‌دهد. به محض این که به فراسوی نَفْس گام نهادیم، دیگر مرگ چیز هولناکی به نظرمان نمی‌آید.

رام ترت[1] که انسانی فوق‌العاده و بزرگوار است، این موضوع را به روشنی در داستانی نقل کرده است که در زیر به آن اشاره می‌کنیم:

"روزگاری یک یوگی که تمرینات معنوی بسیاری انجام داده بود، به قدرتی دست یافته بود که می‌توانست خود را به چهل شکل گوناگون تکثیر کند! این یوگی به واسطهٔ داشتن این سیدهی[2]، بسیار مشهور شده بود و مردم از همه جا، دسته دسته برای ملاقات او می‌آمدند.

مدت‌ها گذشت تا بالاخره زمان مرگ او فرا رسید. اما چون وی قدرت‌های یوگایی فوق‌العاده‌ای داشت زمان نزدیکی مرگ خود را پیش‌بینی کرد. بنابراین در مواجهه با نمایندهٔ فرشتهٔ مرگ، خود را به چهل شکل متفاوت درآورد!

مأمور مرگ چون خود را با چهل یوگی مواجه دید، گیج و مبهوت شد. وی نتوانست بفهمد جان کدام یک را باید بگیرد که فرم اصلی او باشد، بنابراین به نزد فرشتهٔ مرگ بازگشت و به او گفت:

۱- Ram Tirth، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Siddhi: کرامت (برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.)

«ای فرشتهٔ مرگ، چگونه باید این موضوع را حل کنم؟»

یاما[۱]، فرشتهٔ مرگ، برای قبض روح آن یوگی مأمور دیگری که از هوش و ذکاوت بیشتری برخوردار بود را بعد از آموزش‌ها و دستورات لازم ارسال داشت. این بار نیز یوگی دریافت که مأمور مرگ به سمت او می‌آید لذا خود را به چهل شکل گوناگون تکثیر کرد. مأمور قبض روح، زمانی که وارد اتاق یوگی شد او را به چهل شکل ایستاده و در یک خط مشاهده کرد. بنابراین شروع به تحسین و ستایش یوگی کرد. او به قسمت‌های مختلف اتاق رفت و از زاویه‌های مختلفِ آن محل، به یوگی‌های متعدد نگاه کرد. و دائماً زیر لب می‌گفت: «احسنت، چه معجزه‌ای! چه کار خارق‌العاده‌ای!»

یوگی که از قبل به خاطر این قدرت، غرور زیادی پیدا کرده بود با شنیدن این سخنان، باد بیشتری به غبغب انداخت و غرق در غرور شد. مأمور قبض روح که می‌دانست بسیاری از انسان‌ها به استثنای اولیاء و دوستان واقعی خداوند، بقیه انتقاد و بیان نقطه ضعف‌های خود را تحمل نمی‌کنند و در برابر انتقاد، واکنش نشان می‌دهند از شیوهٔ خاصی استفاده کرد. به این ترتیب که ابرو در هم کشید و به یوگی چنین گفت: «تو یک نقطه ضعف داری، باید بدانی که یک نقص در کار تو هست!»

یوگی کنترل خود را از دست داد و به شکل اصلی خود درآمد و گفت: «چه نقص و کمبودی در من هست؟» در همین موقع، به‌طور ناگهانی و در دم مأمور مرگ او را قبض روح کرد.

به همین منوال که در داستان رام ترت مشاهده کردیم، نَفْس و

۱- Yama

منیّت می‌تواند بارها و بارها ما را به حیطهٔ مرگ و تباهی بکشاند. پس برای غلبه بر مرگ، باید نَفْس را تعالی بخشیم، خود را تزکیه کنیم، به فردیت محدود خود پایان دهیم و از چنگ غرور و سایر عوامل نفسانی که همگی مرگبار هستند رها شویم. باید هویت خود را با آگاهیِ هستی درآمیزیم و در آن غرق شویم. همانند رودخانه‌هایی که به اقیانوس می‌پیوندند. زمانی که فرد به مرتبهٔ یگانگی و وحدت رسید به ماوراء قلمروی مرگ قدم می‌گذارد.

باگاواد گیتا دربارهٔ انسان‌هایی که به مرتبهٔ توحید رسیده‌اند و موحّد شده‌اند چنین می‌گوید:

"انسان موحّد با او یکی می‌شود،
به ماوراء گوناهای[1] سه‌گانه سفر می‌کند،
و بدون در نظر گرفتن سن تقویمی،
از تولد، مرگ، پوسیدن و درد و رنج رهایی می‌یابد
و به جاودانگی می‌رسد."

زمانی که شخصی می‌میرد، روحِ او، جسمش را ترک می‌گوید و بر حسب میزان کارمایش، فُرم بعدیِ خود را می‌پذیرد. پرانا از بدن انسان‌هایی که به قرب خداوند نائل گشته‌اند و به مرتبهٔ وحدت رسیده‌اند همانند انسان‌های معمولی خارج نمی‌شود.

برابر با آنچه در "اوپانیشاد" آمده است گفته می‌شود در زمان فرا رسیدن سامادیِ[2] یک انسانِ مقدّس، پرانا در ناحیهٔ

۱- Gunas، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Samadhi، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

ساهاسرارا[۱] حل می‌شود و بدن را ترک نمی‌کند. برای چنین انسان والایی، چرخهٔ تولّد و مرگ پایان می‌یابد. به عقیدهٔ بسیاری از شعرای قدّیس، ***یک یوگیِ واقعی را در هنگام مرگش می‌توان شناخت.***

زیپروآنا[۲]، انسان بزرگ و فرزانه‌ای بود که بارها با او ملاقات داشتم. او همیشه نیمه لخت بود و عادت داشت روی توده‌ای از زباله و آشغال بخوابد. برای او همه چیز چون بالین مخمل بود. روزی هنگامی که او را ترک می‌گفتم، تمام حاشیهٔ روستا را همراه من آمد. نام محلی را که باید می‌رفتم به من گفت سپس برایم دست تکان داد. با او خداحافظی کردم، و تا مادامی که او را می‌توانستم ببینم آنجا ایستاد.

هشت روز بعد، او بدن فیزیکی خود را ترک گفت. فهمیدم چرا آن روز به شکل خاصّی با من خداحافظی کرد. او می‌دانست تا چند روز بعد خواهد مرد. ***اگر فردی به خداوند نزدیک باشد و از خلوص دل با او راز و نیاز کند، تاریخ مرگ خود را می‌فهمد.***

معمولا، یوگی‌ها سه ماه قبل از مرگ، تاریخ ترکِ بدن خود را می‌فهمند. انسان‌های مقدسی بوده‌اند که در این فاصلهٔ زمانی برای خود آرامگاه نیز ساخته‌اند و سپس، زمان مرگشان در آن آرامگاه خوابیده، چشم‌ها را بسته و بدن را ترک گفته‌اند.

بعد از شنیدن خبرِ مرگِ زیپروآنا، به دیدن زنی رفتم که آنا[۳] در خانهٔ وی فوت کرده بود. این زن که او را جی‌یوشی[۴] می‌نامیدند معلم

۱- Sahasrara، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Zipruanna، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۳- بسیاری اوقات زیپرو آنا را به نام آنا نیز می‌خواندند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شخصیت زیپروآنا می‌توانید به کتاب "تجلّی آگاهی" نوشتهٔ سوامی موکتاناندا مراجعه فرمایید. (م)
۴- Jyoshi

مدرسه بود و زیپروآنا برای او احترام زیادی قائل بود. آن روز زیپروآنابه خانهٔ آن زن می‌رود و می‌گوید:

«می‌خواهم مقداری شیربرنج بخورم.»

آن زن بسیار خوشحال می‌شود زیرا تا آن زمان سابقه نداشته که زیپروآنا از کسی تقاضای چیزی کرده باشد. جی‌یوشی برای آنا شیربرنج شیرینی می‌پزد. زیپروآنا کمی از شیربرنج را می‌خورد و بقیه را برای آن زن می‌گذارد. سپس می‌گوید:

«لطفاً بدن مرا با روغن ماساژ دهید و بعد مقداری آب گرم تهیّه کنید، می‌خواهم حمّام کنم.»

تا آنجا که همه به یاد می‌آورند، زیپروآنا هرگز قبل از آن در زندگی‌اش از کسی درخواست آب گرم برای دوش گرفتن نکرده بود. جی‌یوشی مقداری آب گرم می‌کند. زیپروآنا قبل از حمّام‌گرفتن به وی می‌گوید:

«اکنون زیپروی تو بدنش را ترک می‌کند. هر چقدر می‌خواهی گریه کن.»

بعد از آن زیپرو چشم از جهان برمی‌بندد. به همین سادگی یک سیدها بدن خود را ترک می‌گوید. درست مانند زمانی که استاد معنوی من، باگاوان‌نیتی آناندا، بدن خود را ترک کرد.

نیتی آناندا، شب اول آگوست سال ۱۹۶۱ میلادی مرا صدا کرد و دست‌های خود را روی سر من گذاشت و سپس کلماتی را در گوشم نجوا کرد بعد از آن دست خود را در دهان من گذاشت و آخرین دیکشا(۱) یا شاکتی خود را به من انتقال داد. فوری فهمیدم که این مرد بزرگوار می‌خواهد بدن خود را ترک کند. برای مدتی مانند یک

۱- Diksha، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

درخت در جای خود آرام و بدون حرکت نشستم. باگاوان نیز دستش را روی سر من گذاشته بود و در حالت آرامش عمیقی بود. در این وضعیت، مدتی طولانی سپری شد. هرگز آن لحظات را فراموش نمی‌کنم. حوالی ساعت ۱۱ بود که رو به من کرد و گفت: «برو.»

از آنجا بیرون رفتم و برای لحظه‌ای پشت در ایستادم. از آنجا که می‌دانستم باگاوان در حال ارتحال است مردم را خبر کردم و گفتم: «باباجی دارد بدن خود را ترک می‌گوید، اگر می‌خواهید او را ببینید، نزد او بروید.»

صبح روز بعد، تعداد زیادی از مردم برای دیدن او آمدند. باگاوان خیلی آرام روی تخت خود درازکشیده بود و همان طورکه پاهای او را ماساژ می‌دادم، به صورت کوتاه با کسانی که آنجا بودند گفتگو کرد. زمانی که او را ماساژ می‌دادم، پاهایش کشیده و تاندون‌هایش باز شد. باید متذکر شوم که باگاوان اواخر عمر از بیماری آرتریت پاها رنج می‌برد زیرا سراسر عمرش هرکجاکه می‌شد چه روی تخته سنگ‌ها یا روی زمین لخت، دراز می‌کشید و می‌خوابید. قبل از این لحظه، یعنی قبل از مواجهه با مرگ، او قادر به کشیدن و درازکردن پاهایش نبود.

درکتاب‌های مقّدسِ ما، رویدادهایی شبیه این را به معنی خارج شدن کامل کارمای انسان دانسته‌اند و نمونهٔ عینی آن را در هنگام رحلت باگاوان به چشم دیدم.

حدود ساعت ۹ باگاوان چشم‌های خود را بازکرد و به تک تک افرادی که دور او جمع شده بودند نگاه کرد. بدن او به هیچ عنوان تکان نمی‌خورد. اما می‌شد جریان پرانا را در بالای بدن او مشاهده کرد. ابتدا حیات، پاهای او را ترک کرد، سپس پاهای او شل شدند. دست‌های او راگرفتم و سردی آنها را حس نمودم. در انتها چشم‌های او به سمت بالای سرش چرخید. هالهٔ پرانیکِ بسیار پرقدرت و

شفّافی در اطراف سوشومنا[۱] و بین دو ابروی او موج می‌زد. در آخرین لحظهٔ حیات، صدای مقدس «اُم» از بین لبان او خارج شد و سپس استاد معنوی‌ام جان به جان‌آفرین تسلیم کرد.

در دقایق انتهاییِ مرگِ باگاوان، گفته‌های کتاب‌های مقدس بر من اثبات شد. در این کتاب‌ها چنین آمده است:

"پرانای این افراد، آنها را ترک نمی‌کند و این گونه انسان‌ها، بسیار اندک‌اند."



در باگاوادگیتا فصل هشتم آیهٔ ۲۴ آمده است که یوگی‌ها قادرند به دو طریق بدن خود را ترک کنند. یکی از این راه‌ها، قطع سیکل مرگ و تولّد و ملحق شدن به مطلق است و دیگری بازگشت به تولّدهای آینده است.

«کسانی که برهمن متعال را می‌شناسند، با رحلت از این جهان در هنگامِ نفوذِ الههٔ آتش، در نور و در لحظه‌ای مبارک از روز، در دو هفته‌ای که ماه رو به بدر می‌رود، و در شش ماهی که خورشید در نیمکرهٔ شمالی حرکت می‌کند، به آن متعال واصل می‌شوند.»[۲]

در تفسیر این آیه، جانشوار ماهاراج[۳] چنین گفته است:

۱- Sushumna: ستون مهره‌های بدن لطیف (برای کسب اطلاعات بیشتربه واژه‌نامه مراجعه فرمایید.)

۲- Bhagavad gita، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

۳- Jnaneshwar Maharaj برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

"ای سالک مبارز، به من گوش کن. در بحران مرگ، و در انتها، پنج عنصر حیاتی[1]، بدن را ترک می‌گویند.

اگر قبل از مرگ، عقل و خرد در آرامش و بـه دور از آشـفتگی و اغتشاش و سر درگمی باشد، قدرتِ حافظه باقی می‌ماند و ذهن از بین نمی‌رود. در آن صورت ارگان‌های حسی، نیرومندیِ خود را حفظ می‌کنند و غلافِ محافظی در اطراف فردی که با ابدیت یکی شـده است کشیده می‌شود.

در این راستا، حس‌ها، هوشیار می‌مانند و این شرایط تا زمان وقوع مرگ به طول می‌انجامد یعنی تا زمانی که بدن گرم است.

آیا اگر وسیلهٔ روشنایی اتاقِ ما توسط باد یا آب خاموش شود، دید چشمانمان دردی را دوا می‌کند؟

در زمانِ مرگ، تمام بدن پر از موکوس (مایع مخاطی) می‌شود زیرا عناصر هوا و آتش در بدن رو به خاموشی می‌گذراند.

زمانی که انرژیِ زندگی رو به افول می‌گذارد، از عقل چـه کـاری ساخته است؟ بنابراین آگاهی، بدون گرما و انرژی نمی‌تواند در بدن، فعال باقی بماند.

عزیزان من، هنگامی که حرارتِ بدن متوقف شود، بدن دیگر بدن نیست بلکه تنها توده‌ای سرد و بی‌احساس همچون گِلِ رُس می‌باشد. در این صورت زندگی و حیات در درون رگ‌ها، آخرین مبارزهٔ خود را برای یافتن راهی در تاریکی دنبال می‌کنند. در این زمان، روح فرد تمام خاطره‌های گذشتهٔ خود را حفظ می‌کند، بدن را ترک مـی‌گوید و بـا برهمن یکی می‌شود.

حسِ آگاهی در بدن غرق می‌شود و تمام توجه نسبت به آینده و

۱- پنج عنصر بدن عبارتند از: اتر، هوا، آتش، آب و خاک. این عناصر، اجـزای اصـلی تشکیل دهندهٔ دنیا نیز می‌باشند. (م)

گذشته متوقف می‌شود. بنابراین سودِ مادی که از تمریناتِ یوگا عاید می‌شود می‌تواند در زمان رخداد مرگ از بین برود[۱]. درست مانند این است که لامپ گم شده‌ای را پیدا کرده‌ایم ولی زمانی که آن را در دست نگه داشته‌ایم خاموش شود.

بدانید که آتش گوارش، یا پرانا پایه و اساسِ آگاهی می‌باشد.

این آتش، سرچشمهٔ تمام نیروی بدن در لحظه مرگ می‌باشد.

اگر در لحظهٔ مرگ، آتشِ گوارش در داخل بدن وجود داشته باشد و مرگ در روز و در دو هفته‌ای که ماه رو به بدر می‌رود، و در شش ماهی که خورشید در نیمکرهٔ شمالی حرکت می‌کند اتفاق بیفتد، بنابراین فردی که بدن خود را در این شرایط خجسته ترک کند، با ابدیت یکی خواهد شد، زیرا او به درک برهمن نائل آمده است.

جانشوار ماهاراج[۲] در این رابطه چنین گفته است:

"خداوند به بنده‌اش خطاب می‌کند: ای سجده کننده، این قدرت، نیرویِ این اتصال است و بنابراین این راهِ مستقیمی است که می‌تواند ترا به من برساند. آتش گوارش اولین قدم است و نور این آتش قدم دوم، لحظهٔ روز سومین قدم و بالاخره چهارمین قدم درخشش ماه در دو هفته‌ای که به سوی بدر می‌رود.

شش ماهی که خورشید در نیمکره شمالی حرکت می‌کند، رفیع‌ترین گامِ صعود است که یوگی در آن به جایگاه کمال می‌رسد و با

۱- منظور این است که افرادی که از تمرینات یوگا به عنوان وسیله‌ای برای نزدیک شدن به آستان مقدس خداوند بهره نمی‌برند و به آموزش‌های یوگا برای نیل به امیال دنیوی می‌نگرند، در لحظهٔ مرگ از این راه توشه‌ای برای خود نخواهند برد. به قول یکی از عرفای مسلمان، اگر تزکیه نباشد علم توحید هم به درد نمی‌خورد. (م)

۲- JANESHWAR, Ynane Swari, 8:206-23

برهمن یکی می‌شود. این زمان به بهترین زمان معروف است و به آن مسیر نور می‌گویند و اکنون گوش کن تا بدترین و نامبارک‌ترین زمان را برایت بگویم."

در باگاواد گیتا فصل هشتم آیهٔ ۲۵ چنین آمده است:
"روحِ یک یوگی که این جهان را هنگام شب، تاریکی، دود و در دو هفته‌ایِ که ماه از بدر خارج می‌شود، یا شش ماهی که خورشید از نیمکرهٔ جنوبی می‌گذرد، ترک کند به کرهٔ ماه می‌رود، ولی دوباره باز می‌گردد."

جانشوار ماهاراج در این مورد چنین می‌گوید:
"در این حالت، در لحظهٔ مرگ، به واسطهٔ فشارِ هوا و خلط، قلب در تاریکی به هم فشرده می‌شود، ارگان‌های حسی بلوک می‌شوند، حافظه در هاله‌ای از ابهام و گیجی سرگردان می‌شود، ذهن مات و متحیّر می‌ماند، نیروی حیات در تنگنا قرار می‌گیرد. آتش گوارش یا پرانا خاموش می‌شود، دود خاکستری همه جا پراکنده می‌شود و به همین دلیل آگاهی در درون بدن محدود می‌شود.
درست مانند زمانی که ابرهایِ تیره و سیاه، ماه را از دیدگانِ پنهان می‌کنند در این حالت دیگر نه درخشش ماه وجود دارد و نه تاریکی مطلق بلکه کورسویی ضعیف از نور ماه در پشتِ ابرهای تیره سوسو می‌کند.
بنابراین در این شرایط شخص نه می‌میرد و نه هوشیار باقی می‌ماند، بلکه جسم زمینیِ او در انتظار لحظهٔ مرگ به سر می‌برد.
در این حالت و زمانی که گرد و غبارِ تیره در تمام اعضاء حسی پراکنده شد، ذهن و عقل و تمام عایدات زندگی در آن غبار، گُم

می‌شوند. ***زمانِ مرگ، زمانی است که شخص هر آن‌چه را که جمع کرده است از دست می‌دهد. پس این سؤال مطرح می‌شود که به دست آوردن و جمع‌آوری ثروت و مال و منالِ بیشتر و اِعمال سلطه بر آنها چه ارزشی دارد.*** این زبانِ حالِ انسانِ در حال مرگ است.

مواردی که در بالا ذکر شد شرایطِ درونیِ بدنِ فرد در این حالت می‌باشد.

ولی از نظر شرایط بیرونی، شب و تاریکی حاکم است و ماه در دو هفته‌ای است که به تدریج از حالت بدر خارج می‌شود و خورشید در شش ماهی است که از نیمکره جنوبی می‌گذرد.

اگر بر اساس چرخهٔ تولد و مرگ برای فردی که در حال موت است تمام شرایط فوق‌الذکر جمع شود، این شخص چگونه می‌تواند به اتصال با برهمن نائل شود؟

جواب سؤال فوق چنین است:

مردن در چنین وضعیتی، یوگی را به عالم ماه می‌رساند و سپس دوباره او را به زمین نزول می‌دهد.

توجه کنید که در این بخش در مورد زمانِ نامبارک مرگ صحبت شد.

ای پسر پاندا، این راهِ تیره و تاریکی است که به تولّد دیگر در این کرهٔ خاک منجر می‌شود[۱].

راه دیگر، راه نور و روشنایی نامیده می‌شود که راهی است پرشکوه، مرتفع، مستقیم و ساده که به رهایی منتهی می‌گردد[۲]."

در باگاوادگیتا فصل هشتم آیهٔ ۲۶ چنین آمده است:

۱- باید توجه کرد که برای سیدایی چون باگاوان‌نیتی آناندا و یا اولیاء واقعی خداوند، زمان مبارک و نامبارک مطرح نمی‌باشد. یک سیدا بدون توجه به زمان مرگ، در مطلق مستغرق می‌شود.

۲- Jnaneshwar, 8:224-35

"راه روشنایی و راه تاریکی و ظلمت!
این است راه‌هایِ
عبور انسان بعد از مرگ.
اگر انسان از یکی از این راه‌ها، که راه روشنایی است وارد دنیای پس از مرگ شود دیگر به این جهان باز نمی‌گردد.
امّا اگر از راه تاریکی به عالم بعد از مرگ پای نهد دوباره به این جهان باز می‌گردد."

جانشوار ماهاراج در این مورد چنین می‌گوید:
"ای آرجونا، این‌ها کانال‌هایی است که بعد از مرگ باید از آنها عبور کرد. یکی کانال مستقیم و هموار و دیگری ناهموار و پر از پیچ و خم. من این راه‌ها را به‌طور روشن برای تو ترسیم کردم بنابراین برای سعادت و کامیابی می‌توانی راه راست را انتخاب کنی. راه درست را از نادرست بشناس و راه خوب و بد را از یکدیگر تشخیص بده[۱].

از شما سؤالی دارم، اگر فردی در دریا در حال غرق شدن باشد و در همین حال زورقی ببیند آیا به جای این که به سمت آن زورق حرکت کند و به آن چنگ زند از آن دور می‌شود و به بی‌راهه می‌رود؟

آیا کسی که فرق بین شهد و سم را تشخیص می‌دهد آیا ممکن است از خوردن شهد خودداری کند؟ به همین منوال، کسی که راه راست را درک کرده است هرگز به بی‌راهه نمی‌رود. بنابراین، انسان باید در درجهٔ اول بتواند به آسانی بین خوب و بد را تشخیص دهد. در

۱- خداوند در قرآن سورهٔ دهر آیه ۳ می‌فرماید:
اِنّا هدیناه السبیل اِمّا شاکراً و اِمّا کفورا.
همانا ما راه هدایت را به انسان‌ها نشان دادیم، خواه شکر این نعمت را بجای آوردند خواه کُفران کنند. (م)

این صورت است که از راه تاریک و ظلمانی دور می‌شود."[۱]



شرایط انسان در زمان مرگ، به اعمال وی در طول دوران حیاتش بستگی دارد. بنابراین انسان باید مراقبه کند. به یاد داشته باشید که مراقبه روی خودِ واقعی، یکی از باشکوه‌ترین اعمال نیک است.[۲]

همان طور که در هنگام شب فرد به خواب می‌رود، صبح بیدار می‌شود، دوش می‌گیرد، صبحانه می‌خورد، سرکار می‌رود و از متعلّقات خود حفاظت می‌کند، به همین ترتیب هم باید به انجام عبادتِ با خلوص و مراقبه بپردازد.

به عبارتی ساده‌تر ***مراقبه باید بخشی از زندگی انسان باشد.***

انسانی والامقام به نام بارتری‌هاری[۳] چنین می‌گوید:

"مادامی که بدن‌تان سالم است
و هنوز پیر و فرتوت نشده‌اید
و مادامی که حس‌های شما قوی و شاداب است،
باید خداوند را به خاطر بیاورید و از او یاد کنید
و خودتان را به آستان مقدس او نزدیک کنید."

نجات بشر، زمانی که مرگ نزدیک است و همهٔ فرصت‌ها رو به پایان است کاری بس دشوار می‌باشد. درست مانند زمانی که خانه آتش گرفته و صاحبش برای خاموش کردن آن تازه شروع به کندن چاه آب کند!

۱- Jnaneshwar 8:236-40

۲- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبه روی خودِ واقعی به کتاب "شش اثر برجسته از سوامی موکتاناندا" مراجعه کنید.

۳- Bhartrihari. برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

پس اگر کسی طالب مرگی آسوده و آرام است، باید قبل از این که مرگ به او نزدیک شود به یاری خود بشتابد و فکری به حال خود کند. انسان باید قدر فرصت‌هایی که خداوند در اختیار او قرار داده است را بداند و با این شناخت به انجام عبادت و مراقبه مبادرت نماید و مرتب نام‌های مقدس خداوند را تکرار کند.

در این دنیا انسان قدرت به دست آوردن همه چیز را دارد.

امّا اگر فرصت‌ها از دست بروند دیگر زمان را نمی‌توان به عقب برگرداند. هرکس بالاخره باید مرگ را تجربه کند. ما باید واقعیت انکار ناپذیر مرگ را همیشه به خاطر داشته باشیم زیرا باید خود را برای سفر آخرت مهیّا سازیم. یک انسان خردمند و دانا واقعیت مرگ را درک می‌کند و در تمام دوران زندگی به خاطر دارد که در هر حال روزی باید از این جهان برود.(۱)

یک انسان مقدّس چنین می‌گوید:

«دو چیز است که شما باید همیشه مد نظر داشته باشید:

اول خداوند بزرگ را و بعد مرگ خود را.»

در باگاوادگیتا انسان دانا به کسی اطلاق می‌شود که معنای حقیقی تولد، مرگ، پیری، بیماری و درد را درک کند.(۲)

۱- خداوند در قرآن مجید در آیات متعدد از مرگ به عنوان یک واقعیت حتمی نام برده است.
كُلُّ نفسٍ ذائقةُ الموت ثُمَّ الينا ترجعون. «سوره عنکبوت، آیه ۵۷» هر نَفْسی به‌طور قطع و یقین طعم مرگ را خواهد چشید و به سوی ما باز می‌گردد. همچنین در سوره آل عمران آیه ۱۸۵ و سوره انبیا آیه ۳۵. (م)

۲- Bhagavad Gita 13:8

قدیس بزرگ، شانکاراچاریا[۱] چنین سروده است:

"انسانی به دنیا می‌آید، انسان دیگری می‌میرد
شخصی دوباره متولد می‌شود، شخصی دیگر دوباره می‌میرد.
بشر بارها و بارها در رحم مادر قرار می‌گیرد.
اگر ما بخواهیم از این چرخه رهایی یابیم، باید مراقبه کنیم.
ما باید خداوند را یاد کنیم.
همیشه باید گوش به زنگ و هوشیار باشیم.
قبل از این که مرگ به سراغتان بیاید و شما را غافلگیر کند، بیدار شوید.
برای این که مرگِ آرام و راحتی داشته باشید، باید مراقبه کنید و خداوند را به یاد آورید."

این است آن‌چه خداوند در باگاواد گیتا گفته است:

"هر کس که در لحظهٔ پایان زندگی‌اش، تنها مرا به خاطر آورد و در این حالت بدنش را ترک گوید، بی‌درنگ به آستان من واصل می‌گردد. در مورد این حقیقت هیچ تردیدی نیست."[۲]

امّا، ما چطور می‌توانیم در لحظات خوف‌آور آخر عمر و در مواجهه با مرگ، خداوند را به یاد آوریم؟

تنها زمانی به این کار قادر خواهیم بود که در به یاد آوردن نام خداوند از قبل ممارست و تلاش کرده باشیم و دائماً نام مقدس او را در ذهنمان تکرار کرده باشیم.

۱- Shankaracharya, Carpatapanjarika stotram، بـــــرای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.
۲- Bhagavad Gita 8:5

"انسان به هر آن‌چه که
در آخرین لحظهٔ حیاتش فکر کند
در هنگام ترک بدن به همان چیز نائل می‌گردد."[۱]

بنابراین آن‌چه در لحظهٔ مرگ و جدایی روح از بدن، در ذهن انسان باشد از اهمیت زیادی برخوردار است. به همین خاطر ما در آشرام[۲] خود، مرتب دعاهای کتاب‌های مقدّس را می‌خوانیم.

اگر شخصی کلمات مقدس و نیکو را به‌طور دائم تکرار کند، آنها در درون او منعکس می‌شوند. اگر فردی باگاوادگیتا، قرآن مجید، انجیل یا اوپانیشادها را مرتّب مطالعه کند، این کتب مقدّس در ذهن او جای می‌گیرند. بنابراین کسی که به‌طور مرتّب نام‌های مقدّس پروردگار را ذکر کند، در لحظهٔ مرگ به قرب خداوند نائل می‌شود.

کسی که هر روز مراقبه کند و خداوند را عبادت نماید، هرگز از مرگ نمی‌هراسد.



همان گونه که صبحگاهان خورشید بالا می‌آید، و عصرگاهان پایین می‌رود ما نیز صبح از خواب بیدار می‌شویم، صبحانه می‌خوریم، سر کار می‌رویم، با دوستان خود صحبت می‌کنیم، عصر به خانه باز می‌گردیم و شب به خواب می‌رویم. در طی این مدت درک نمی‌کنیم، چطور زمان ما را فریب می‌دهد.

۱- Ibid, 8:6

۲- Ashram، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

سال‌ها یکی پس از دیگری سپری می‌شوند. سال به سال برای خود جشن تولّد می‌گیریم. ولی درک نمی‌کنیم که آن سال‌ها را تلف کرده‌ایم. تنها جشن‌های تولّد خود را به خاطر می‌آوریم.

کبیر[۱] می‌نویسد:
«شما سالیان عمر خود را بدون تکرار نام خداوند می‌گذرانید.
شما دوران کودکی را به بازی و سرگرمی مشغولید
و زمانی که درگرماگرم جوانی هستید،
به دنبال کسب مدال‌های رنگارنگ و ثروت، حس‌های خود را فریب می‌دهید و از واقعیات دور می‌کنید.
فراموش می‌کنید، چرا پا به این جهان گذاشته‌اید.
مدام به تغذیه و ارضاء آرزوهای خویش مشغولید،
مرتّب آرزوهای‌تان زیاد و زیادتر می‌شوند تا آن‌که به‌کلّی عمرتان را هدر می‌دهید. شما سالیان عمر خود را بدون سرودن نام‌های خداوند سپری می‌کنید.»

«ما فراموش می‌کنیم به صورت ژرف به این موضوع بیاندیشیم که
چه کسی هستیم؟
چرا به دنیا آمده‌ایم؟
هدف از زندگی‌مان چیست؟
در این دنیا به چه چیزی باید نائل شویم؟»

۱- Kabir sahib، برای کسب اطلاعات بیشتر به واژه‌نامه مراجعه فرمایید.

ما فراموش می‌کنیم که به چه دلیل اینجا هستیم لذا می‌خوریم، می‌آشامیم و به همین‌ها دل‌خوشیم.
ما متأسفانه در ارضاء حس‌های خود زیاده‌روی می‌کنیم و برای رضایت و خوشی آنها خود را به آن حس‌ها تسلیم می‌کنیم و برده و بندهٔ حس‌های پنجگانه‌مان می‌شویم ولی در هر حال روزی باید این بدن را ترک کرد.

در جای دیگر کبیر چنین می‌گوید:
«دوستان، به من گوش فرا دهید:
با زمزمهٔ مداوم نام مقدّس خداوند
انسان‌های بزرگ و خردمند در اقیانوس هستی
جاری می‌شوند.»

همهٔ ما می‌توانیم در این راه نورانی و درخشان قدم بگذاریم. مسلّماً همهٔ انسان‌ها روزی بدن خود را ترک خواهند کرد. در این جهان، هر کس و هر چیزی آمده است بالاخره روزی خواهد رفت. امّا خودِ واقعی شما زنده خواهد ماند و نمی‌میرد. خودِ واقعی شما بی سن و غیر قابل تغییر است و مرگ را در آن راهی نیست.
بنابراین با این توجه و آگاهی از این موضوع زندگی کنید که:
«پرتویی از حقیقتِ متعال در درون شما جاری است و این شعلهٔ زیبا و جاودان در درون شما می‌درخشد.»
آن نور درخشنده، عنصر پاک آسمانی وجود شما است.(۱)

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد عنصر پاک آسمانی وجودتان به کتاب "شش اثر برجسته از سوامی موکتاناندا" مراجعه فرمایید.

آیا روزی خواهد آمد که توجه و آگاهی شما به درون‌تان معطوف گردد؟

شاید روزی با این دانش و با آگاهی از این موضوع زندگی کنید که:

«شما حقیقت متعال هستید و آگاهیِ خالص در درون شما جاری است.» (۱)

در پرتو این دانش، مرگ برای شما می‌میرد. (۲)

رسیدن به این مقام والا را برایتان آرزو می‌کنم.

«سوامی موکتاناندای شما»

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب "شش اثر برجسته از سوامی موکتاناندا" مراجعه فرمایید.

۲- شیر دنیا جوید اِشکاری و برگ — شیر مولا جوید آزادی و مرگ
چون که اندر مرگ بیند صد وجود — همچو پروانه بسوزاند وجود
شد هوای مرگ طوق صادقان — که جهودان را بد آن دم امتحان
در نُبی فرمود کای قوم یهود — صادقان را مرگ باشد برگ و سود
هم چنان که آرزوی سود هست — آرزوی مرگ بردن زان بِه است
دفتر اول مثنوی معنوی (م)

واژه‌نامه

Arjuna:

یکی از قهرمانان اشعار رزمی مهابهاراتا. در باگاواد گیتا، آموزش‌های لرد کریشنا خطاب به آرجونا است.

Ashram:

عبادتگاه و مکانی که در آن انسانی مقدّس زندگی می‌کند و پیروان و مریدان او در آن جا به انجام تمرینات معنوی مشغول هستند.

Baba / Babaji:

لقبی که در هند به انسان‌های مقدّس داده می‌شود. از نظر لغوی به معنی پدر است.

Bhagavad Gita:

معنی لغوی آن سرود و آوای خداوند می‌باشد.

باگاواد گیتا یکی از عظیم‌ترین کتب مقدّس و معنوی دنیا، و قسمتی از اشعار رزمی مهابهاراتا می‌باشد. در گیتا، لرد کریشنا راه آزادی و رهایی را برای آرجونا در میدان مبارزه و جنگ شرح می‌دهد.

Bhagawan:

لقبی است که در هند به افراد مقدّس و خدای‌گونه داده می‌شود.

Bhartrihari:

فیلسوف بزرگ قرن پنجم و شاعر سلطنتی که برای رسیدن به مقام یک یوگی از حکومت و پادشاهی خود چشم پوشید. وی نویسندهٔ شعرهای فراوانِ معنوی می‌باشد.

Bible:

کتب مقدّس یهودی‌ها و مسیحی‌ها.

Blue Pearl:

نور درخشانِ آبی رنگی است، به اندازه یک دانهٔ کوچک. تمرین کنندگان مراقبه که انرژی نهفتهٔ الهی در آنها بیدار و فعّال شده است این نور آبی رنگ کوچک را مشاهده می‌کنند. مروارید آبی یا بیندو منزل و محل استقرار خودِ واقعی یا عنصر پاک آسمانیِ درونِ انسان است.

Brahman:

اصطلاح ودایی برای واقعیت مطلق است.

Diksha:

آشنا کردن، بیدار کردن.

مراسم آشنایی مرید با مراد که معمولاً با دادن مانترا (ذکر) به او همراه است. در سیدا یوگا، دیکشا به معنیِ بیداری معنوی شاگرد توسط انرژی استاد معنوی می‌باشد.

Gita:

به معنی لغویِ «سرود» می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به معنی باگاواد گیتا در این واژه‌نامه نیز مراجعه فرمایید.

Guna(s):

سه کیفیت اصلیِ طبیعت که طبع ذاتیِ تمام موجودات، اشیاء و پدیده‌ها را تعیین می‌نماید و این سه کیفیت عبارتند از:

ساتوا که وجه پاکی، خلوص و نورانیّت است.

راجاس که وجه فعّالیّت و شهوت است.

تاماس که وجه تاریکی، نادانی و تنبلی است.

Guru:

به معنیِ لغویِ «از تاریکی به نور» می‌باشد ضمناً گورو به معنی معلّم معنوی یا کسی که به قرب خداوند رسیده است و در قلمروی وحدانیّت او غرق شده است نیز می‌باشد. یک گوروی واقعی،

مریدان خود را با راه معنویّت آشنا می‌نماید و آنها را به سوی آزادی و رهایی هدایت می‌کند.

Iccha Shakti:

قدرت مقدّس اراده.

Jnana Shakti:

نیرو و قدرت مقدّس دانش.

Jnaneshwar Maharaj (م۱۲۷۵ - م۱۲۹۶):

به معنی لغویِ «ارباب دانش» است.

یکی از جوان‌ترین قدیسین هند که در دوران کودکی دارای قدرت‌های خارق‌العاده بود. او در یک خانوادهٔ مذهبی و مقدّس به دنیا آمد.

اشعار او در تفسیر باگاواد گیتا می‌باشد. کتاب جانشواری (Jnaneswari) که وی در سن ۱۶ سالگی به رشته تحریر درآورده یکی از مهمترین کتاب‌های معنوی دنیا است.

او در سن ۲۱ سالگی به لقای خداوند شتافت و برای همیشه در پناه امن او به آرامش ابدی رسید.

مقبرهٔ او در شهر آلِندی (Alendi)، روزانه پذیرای هزاران نفر از رهروان و مشتاقان راه و طریقت اوست.

Kabir (م ۱۴۴۰ - م ۱۵۱۸):

شاعر بزرگی که تمام عمر خود را به عنوان بافنده در شهر بنارس گذراند. اشعار وجدآمیزش در رابطه با تجربیات او از خود واقعی، عظمتِ گورو و طبیعت و راه و روش واقعی معنویّت نگاشته شده است. پیروان او، هم از هندوان و هم از مسلمانان بودند. او تأثیرات بسیار قدرتمندی در غلبه بر دسته‌بندی‌ها و نزاع‌های مذهبی در هند داشت.

Karma:

به معنی لغویِ «عمل» است.
کارما نتیجه و حاصلِ اعمالِ بدنی، فکری و رفتاری ما است که سرنوشت ما را رقم می‌زند. سه دسته کارما وجود دارد.
یکی کارماهای قبلی که در این زندگی تجلّی می‌یابد. دیگری کارمایی که بذر زندگی آینده است و بالاخره کارمایی که در این زندگی تولید می‌شود.

Karma Shakti:

نیروی مقدّس عمل.

Kashmir Shaivism:

فلسفه‌ای بر پایهٔ یگانگی، توحید و عدم دوئیّت است که تمام هستی را تجلّیِ نیروی الهی و انرژیِ هوشیارِ مقدّس او تلقی می‌کند.
یک شاخه از فلسفهٔ شیوایسم، شرح می‌دهد که چگونه شیوای متعالی و بدون فرم در جهان هستی متجلّی می‌شود.
اساسِ کتبِ معتبرِ سیدا یوگا را شیوائیسم کشمیری و ودانتا تأمین می‌کند.

Kriya Shakti:

نیروی مقدّس حرکت و جنبش.

Kundalini:

معنی لغویِ آن جسم حلقه زده یا چنبره شده می‌باشد. در واقع کندالینی انرژی الهی است که در چاکرای مولادهارای همهٔ انسان‌ها متراکم شده است و به شکل ماری است که به دور خود حلقه زده است و به صورت خفته و بالقوّه در آن ناحیه باقی است.
زمانی که کندالینی بیدار می‌شود، در کانال مرکزی بدنِ لطیف که سوشومنا (Sushumna) نامیده می‌شود شروع به بالا رفتن می‌کند،

تمام سیستم‌های بدن را تزکیه و پاکسازی می‌کند و در سر راه خود کلیهٔ چاکراها را سوراخ می‌کند و زمانی که به هفتمین چاکرا یا ساهاسرارا (مرکز معنوی تاج سر) رسید، شخص را به خودآگاهی می‌رساند. در این مقام و مرتبه، خودِ فردیِ شخص در خودِ متعالی غرق می‌شود و چرخهٔ تولّد و مرگ برای او پایان می‌یابد.

Mahabharata:

کتابی است به زبان سانسکریت از اشعار رزمی که توسط حکیم ویاسا (Vyasa) تألیف گردیده است. در این کتاب مبارزات کوراوا (Kaurava) و برادران پانداوا (Pandava) بیان شده است. زمانی که حکایات ژرف و پرمحتوای آن نقل می‌گردد، گنجینهٔ دانستنی‌ها و دانش دنیوی و روحانی هند آشکار می‌گردد. باگاواد گیتا در قسمت آخر مهابهاراتا بیان شده است.

Maharashtra:

ایالتی در هند.

بسیاری از شعرای فرزانه، در این ناحیه زندگی کرده‌اند. در این منطقه عبادتگاه سیدا یوگا قرار گرفته که نام آن، گورودِو سیدا پِت (Gurudev siddha peeth) است.

Mala:

معنی لغوی آن، لکه یا ناخالصی است. در فلسفهٔ شیوایت بیان شده است که چگونه تجربهٔ شخصیِ آگاهی خالص می‌تواند با احساس حقارت و کوچکی (anava mala)، جدایی (mayiya mala)، و احساس فاعل بودن (Karma mala) محدود شود.

Nityananda / Bhagawan (؟- ۱۹۶۱م):

باگاوان، در لغت به معنی "خدای‌گونه" و نیتی آناندا، به معنی "سرور ابدی" است. باگاوان‌نیتی آناندا استاد سوامی موکتاناندا، و

سَلَف شجرهٔ سیدا یوگا است. او چون یک سیدا متولّد شد، و تمام دوران عمر خود را در بالاترین مرتبهٔ آگاهی گذراند. افراد کمی دوران کودکی او را به یاد می‌آورند. او فعالیت معنوی خود را در جنوب هند شروع کرد و سال‌های زیادی را در آن منطقه در سفر گذراند.

مدتی در غاری زندگی کرد که از کانانگاد (kannangad) دور نبود. بعد، مدتی در ناحیهٔ مقدّسی در اطراف کوهستان Mandagni، در ایالت ماهاشترا زندگی کرد، جایی که بسیاری از فرزانگان و عرفای هند، در آنجا، مدّتی از عمر خود را گذرانده‌اند و بالاخره به روستای گانشپوری (Ganeshpuri) عزیمت کرد.

این روستای کوچک به برکت وجود این انسان مقدّس، آباد و مشهور شد. باگاوان‌نیتی آناندا، هشتم آگوست ۱۹۶۱ میلادی بدن فیزیکی خود را ترک کرد. آرامگاهِ باگاوان، در روستای گانشپوری، در یک مایلی آشرام گورودِو سیدا پت قرار دارد.

OM:

اولین صدا است. صدا و ارتعاش مقدّسی که کلّ عالم هستی توسط آن پدیدار گشت. ضمناً OM به صورت Aum هم نوشته می‌شود.

اُم، عصاره و شهد تمام مانتراها است.

Prana:

پرانا معانی متفاوتی دارد از جمله:

۱- نیروی حیاتی و زندگی‌بخش، که هم نیروی نگهدارندهٔ کالبد فردی و هم حافظ جهان هستی است.

۲- تنفس

۳- هوای خروجی از ریه‌ها

Ram Tirth (۱۸۷۳م - ۱۹۰۶م):

وی در خانواده‌ای فقیر در ایالت پنجاب (Punjab) به دنیا آمد، و پروفسوری طراز اول در ریاضیات شد ولی شوق رسیدن به وصال خداوند، او را به سمت کوه‌های هیمالیا کشاند و در همان جا به روشن‌بینی رسید. او سخنرانی‌هایی در مورد «ودانتا» در هند، ژاپن و آمریکا ایراد کرد (۱۹۰۴م - ۱۹۰۲م) و اشعار بسیار زیبایی به زبان اردو نوشت.

Ramakrishna Paramahamsa (۱۸۳۶م - ۱۸۸۶م):

انسان فرزانه و بزرگواری از ایالت بنگال بود. او بنیان‌گذار شجرهٔ راماکریشنا و استاد سوامی Vivekananda بوده است.

Sadhana:

تمرینات جسمی یا ذهنی در راه سیر و سلوک معنوی. تمرینات و انضباط معنوی را سادانا گویند.

Sahasrara:

مرکز هزار گلبرگ یا مرکز معنوی تاج سر، جایی که شخص، با تجربهٔ آن به بالاترین مرتبهٔ آگاهی دست می‌یابد. ساهاسرارا هفتمین و آخرین چاکرا یا مرکز انرژی می‌باشد.

Samadhi:

برای سامادهی دو معنا قائل هستند:

۱- مرتبه و درجه‌ای از مراقبه، که در آن فرد در مطلق جذب می‌گردد.

۲- به ترک بدن انسان‌های مقدس در موقع مرگ نیز سامادهی گفته می‌شود و در این صورت ماهاسامادی (Mahasamadhi) نیز نامیده می‌شود.

Shaktipat:

شاکتی‌پات به معنیِ لغوی نزول رحمت و بارشِ برکت است.

شاکتی‌پات انتقال انرژی و نیروی معنوی از گورو به مریدش می‌باشد. شاکتی‌پات به بیداری معنوی توسط فیض الهی نیز گفته می‌شود.

Shankaracharya (م۷۸۸ - م۸۲۰):

قدیس و فیلسوف بزرگ هند. کسی که فلسفهٔ مطلق و بدون دوئیت را شرح داد (Advaita Vedanta). وی برای گسترش مکتب فلسفی خود و نیز نشر هندویسم، به سراسر هند مسافرت نمود و در چهارگوشه هند، آشرام‌هایی را تأسیس کرد.

Siddha:

سیدا به یوگی کامل و بدون نقص گفته می‌شود.

به انسان کاملی که به مرتبهٔ آگاهیِ وحدت و روشن‌بینی رسیده است سیدا می‌گویند.

Siddhis:

قدرت‌های فوق طبیعی که در اثر تکرار مانترا، مراقبه و بقیهٔ تمرینات یوگا حاصل می‌گردد. هشت سیدهی معروف عبارتند از:

۱- آنیما (anima): قدرتی که در آن سالک خود را به اندازهٔ یک اتم درمی‌آورد و به وسیلهٔ آن به قلمرو لطیف سفر می‌کند.

۲- ماهیما (mahima): قدرتی که در آن می‌توان بدن را به هر اندازه‌ای درآورد.

۳- لاقیما (Laghima): قدرتی که به وسیلهٔ آن می‌توان پرواز کرد.

۴- گاریما (Garima): قدرتی که در آن بدن سنگین می‌شود.

۵- پراپتی (Prapti): توانی که در آن امکان به دست آوردن هر

چیزی باشد.

۶- پراکامیا (Prakamya): قدرت خواندن ذهن و آرزوهای افراد.

۷- ایشاتوا (Ishatva): قدرت به دست آوردن سَروَری روی هر چیزی.

۸- واشیتوا (Vashitva): قدرت جذب و کنترل چیزها.

Sushumna:

کانال مرکزی و مهمترین نادی از ۷۲۰۰۰ نادی در بدن لطیف که از پایه نخاع تا فرق سر ادامه دارد.

۷ چاکرا یا ۷ مرکز انرژی لطیف در این ناحیه واقع شده است و کندالینی بعد از بیداری در این کانال حرکت می‌کند.

Tukaram Maharaj (۱۶۰۸م - ۱۶۵۰م):

شاعر و قدیس بزرگ ایالت ماهاشترا که در دهلی متولد شد. او در خواب، از یکی از سیداهای سیدا لوکا،[1] شاکتی دریافت کرد. وی هزاران سرودهٔ زیبا نگاشته است که در بسیاری از آنهامراحل سیر و سلوک، تجربیات و همچنین نحوهٔ دریافت شاکتی و آشنایی با طریقت سیداها و چگونگی درک الهی خود را تشریح کرده است.

Upanishad(s):

اوپانیشادها، آموزش‌های دانایان و پارسایان کهن هند است و قسمت آخر وداها می‌باشد.

مرکزیت این آموزش‌ها، بر این پایه استوار است که خودِ واقعی انسان را پرتوی از ذات مطلق الهی می‌داند.

هدف زندگی از نظر اوپانیشاد، نایل شدن به درک مطلق است.

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر از سیدا لوکا به کتاب "تجلّی آگاهی" مراجعه فرمایید.

اوپانیشادها اوج آموزش‌های ودایی را تشکیل می‌دهند.

Yoga:

معنی لغوی یوگا «اتّحاد» است.

یوگا به یکی شدن روح فردی با روح کل نیز گفته می‌شود. یوگا شامل تمریناتی است که فرد تمرین کننده را به مرتبهٔ توحید هدایت می‌کند.

Yogi:

کسی که تمرینات یوگا را انجام می‌دهد.

کسی که به هدف تمرینات یوگا نائل شده است.

Yogini:

یوگی زن.

Zipruanna:

سیدایی از ایالت ماهاراشترا، که بابا او را بسیار گرامی می‌داشت، در واقع این زیپروآنا بود که بابا را به سوی باگاوان‌نیتی آناندا هدایت کرد[۱].

۱- برای کسب اطلاعت بیشتر در مورد زیپروآنا به کتاب "تجلّی آگاهی" مراجعه فرمایید.

سایر آثارِ همین مترجم:

نام کتاب	نویسنده	ناشر
۱- رموز عشق ورزیدن	ج. دونالد والترز	نشر ابجد
۲- رموز شاد زیستن	ج. دونالد والترز	نشر ابجد
۳- شش اثر برجسته از سوامی موکتاناندا	سوامی موکتاناندا	نشر عشق
۴- رموز رهبری و مدیریت مبتکر و پویا	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۵- رموز مؤثر کامیابی زنان و دختران جوان	دو کتاب در یک مجلد	نشر عشق
رموز مؤثر کامیابی مردان و پسران جوان	ج. دونالد والترز	
۶- رموز غلبه بر افکار منفی	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۷- رموز در آغوش کشیدن یک زندگی آرام و...	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۸- رموز دوستی پایدار و معاشرت موفق	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۹- رموز آفرینش صلح بر کرهٔ زمین	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۰- رموز خوشبختی	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۱- رموز موفقیت و پیروزی انسان‌ها	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۲- رموز شادمانی و نشاط	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۳- رموز بشاشیت، تندرستی و رفاه	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۴- رموز مؤثر کامیابی	ج. دونالد والترز	نشر عشق
۱۵- رموز مؤثر خودباوری و اعتماد به نفس	ج. دونالد والترز	نشر عشق

DOES DEATH REALLY EXIST?

SWAMI MUKTANANDA
PARAMAHAMSA

TRANSLATED IN PERSIAN BY:
DR. SHIRIN NABAVINEJAD
2001

ESHGH ♡ PUBLICATION

TEHRAN / IRAN
P. B: 11365/675
Tel: 4437643
Telfax: 4437644
ISBN: 964-92258-4-6

Does Death Really Exist?
By: Swami Muktananda
Translated in Persian By: Dr Shirin Nabavinejad

مرگ یک حقیقت مرموز، خاموش و انکار ناپذیر است که در روند تکاملی زندگی هر انسانی آرمیده است، ولی‌چند درصد از مزدم معنی ژرفِ مرگ را درک می‌کنند؟

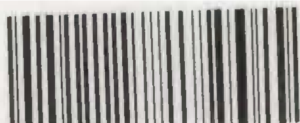
چگونه می‌توان مرگ را درک کرد؟ تنها انسان های وارسته و بزرگواری به اسرار مرگ پی می‌برند که عمق انسان بودن خود را درک کرده باشند.

در کتاب اسرار مرگ، سوامی موکتاماندا که یکی از قدیسین عارف و موحد بزرگ و از سر شناس‌ترین اساتید یوگا و مراقبه جهان معاصر است در رابطه با حقیقت مرگ و جاودانگی، برای شما مطالب شگفت انگیز و مرموز را بیان می‌کند و سؤالات بی‌شماری را در مورد مرگ پاسخ می‌گوید.

زندگی و حیات فردی پوشش لطیفی است که حقیقتِ متعال در ورای آن خفته است. تنها، کسانی که به خود آگاهی رسیده‌اند و به آستان مقدس پروردگار کام نهاده‌اند مرگ را شکار می‌کنند. ... برای چنین انسانهای خودآگاهی این مرگ است که می‌میرد ولی‌خود آنان به جاودانگی می‌رسند.

سوامی‌موکتاناندا







شابک ۹۶۴-۹۲۲۵۸-۴-۶

قیمت ۵۰۰ تومان